СЕНТЯБРЬ 2002

Men's Health®

ПРАВИЛЬНЫЙ ЖУРНАЛ МУЖЧИН

КАК ВЗЯТЬ ГОЛУЮ РУКАМИ

26 ПРИЕМОВ ПРОТИВ ЛОМА

ВНАГЛУЮ!

Наши нескромные предложения

НОВОЕ ТЕЛО У ТЕБЯ В КАРМАНЕ

СВАДЕБНЫЙ ФАРШ

Проворачиваем брак

Рекомендуемая розничная цена 71 рубль
4 606895 000062 02009>
www.menshealth.com.ru

СОДЕРЖАНИЕ

144
Держи, ее банан!

220
Тут мы ее и разоблачили

124
Пицца, паста, престо-престо!

52
Секс в законе

208
Делаем ноги. Быстро и качественно

НА ОБЛОЖКЕ:

52 Фатальный исход
Готов ли ты к браку?

78 Как взять голую руками
Массированная атака.

128 Против лома
Хрясь-брясь. Травма.

162 Из робкого — в десятку
Наглеем по-быстрому.

ФОТО НА ОБЛОЖКЕ

Модель: Bradly Tomberlin

В НОМЕРЕ:

72 На крупного зверя
Что у тебя рычит между ног.

84 Джентльмены у дачи
На природе по погоде.

114 Яном в инь
Секс ради спортивного интереса.

124 Чтоб не разнесло на Паваротти
Знаешь, что такое оссобуко?

144 Гены и чебурашки
А если клонировать Тайсона.

180 Плюнь и разотри
Мракобесимся.

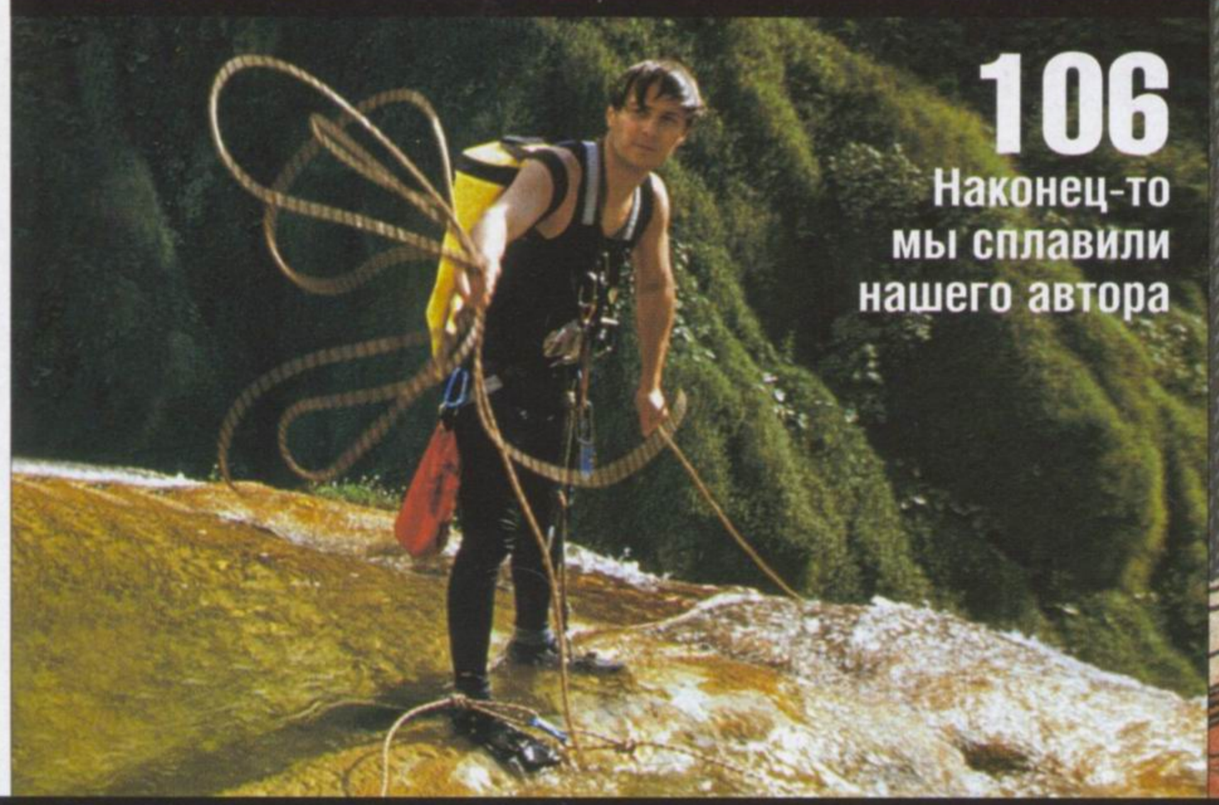
186 Сколько тебе отмерено
В см, МГц и люксах.

192 Разговор с представителем всласть
ГАИ, бдд!

208 Втираем, пудрим, вешаем
Про враки.

220 10 вопросов к ее лифчику
И другим тонким материям.

СОДЕРЖАНИЕ



106
Наконец-то мы сплавили нашего автора

64
15 мифов о сжигании жира

162
Ты агрегат, Дуся

214
Заешь простатит устрицами

170
Все рвотное в одном пакете

РУБРИКИ:

14 Письмо редактора
Страшное дело.

16 На связи
Письма читателей.

19 Бюллетень
Новости о здоровье.

22 Элементарно
Все обо всем: фитнес, секс, питание и опыты на людях.

49 Мужской разговор
Сто пудов.

64 Рацион
Полный диетизм.

94 Тест
Первым будешь?

98 Ноу-хау
Строгий сейф-контроль.

106 Отрыв
С места в каньон.

136 Карьера
Детская неожиданность.

152 Фитнес
Все будет в лучшем виде.

170 Самочувствие
Меня тошнит от...

176 Для пользы тела
Косметический ремонт.

178 Тренинг
Четыре шага на облож-ку Men's Health. Шаг 4.

202 Направление
Западнее только Восток.

214 Про питание
Кого схватить за жабры.

232 События
Что было, что будет.

240 Мужская консультация
Каверзные ответы на вопросы читателей.

242 Постскриптум
Тест: мало секса?

49
У кого-то барахлит детектор лжи

Николай Усков, главный редактор
uskov@imedia.ru

ПИСЬМО РЕДАКТОРА

Men's Health

У всех людей есть фобии, то есть страхи. Кто-то боится высоты, кто-то — начальника. Я вот, например, боюсь, что в один прекрасный день, отредактировав сотню-другую статей о сексе, совсем потеряю к нему интерес. Как ты говоришь эта поза называется? «Поющая обезьяна держится за дерево»? Это когда ты ловишь ее ступни и поддерживаешь за пятки? Одним словом, рутина (можешь, кстати, об этих скучных вещах прочесть в номере). А вот еще одна фобия. Нашему журналу стукнет скоро 5 лет, а мы только теперь собрались с духом и написали о самом главном мужском страхе. О свадьбе. Как и у всякого нормального человека, свадеб у меня было много — штук 15. Последняя закончилась тем, что я пытался напоить дворового волкодава пивом. Ничего хорошего из этого не вышло, и мы расстались врагами. А свидетельский черный пиджак, безжалостно подранный зверем, пришлось выбросить. Я вообще считаю — чем меньше свадеб, тем лучше. Один раз женился — и хватит. Поэтому, наверное, материал у нас получился похожим на тест. Готов ли ты к браку? Мы серьезно. Ты хорошо подумал? А вот этого ты наверняка не учел! И прочее в том же духе. Так, пожалуй, никогда не женишься и не узнаешь, что такое гармоничная счастливая полноценная безоблачная долгая… очень долгая… бесконечная семейная жизнь.

Пока ты все еще думаешь, жениться тебе или нет, можешь победить робость, разобраться в характере окружающих тебя женщин по надетому на них белью, научиться изящно врать и, кстати говоря, усмирять волкодавов. Обо всем этом мы тоже написали, причем в расчете и на наших женатых читателей. Им бояться уже нечего, ну разве что черных кошек и треснувших зеркал. Но и эти страхи мы в номере преодолели.

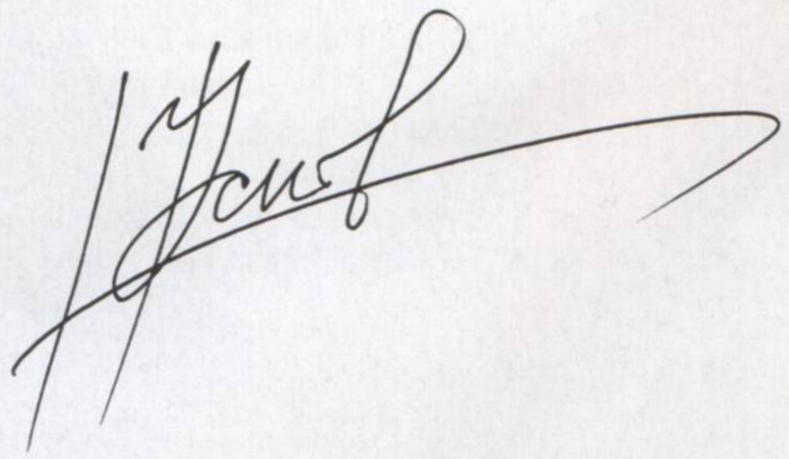


Фото: Влад Локтев

НА СВЯЗИ

Здравствуй, любимый журнал!
Почему бы тебе не вклеить на первые страницы пробные презервативы, как в женских журналах вклеивают пробные кремы. Эта мелочь намного бы украсила твои лощеные листы (и без того красивые).

Дмитрий, Магнитогорск

Ребят, здравствуйте!
Слушайте, чего нельзя делать никогда и ни за что! Какие там «39 вещей, от которых следует воздержаться»! Самое главное — никогда и ни за что нельзя брать свежий номер МН в кабинку туалета на работе.
Я вот недавно взяла… Думала, посижу спокойно, в тишине почитаю любимый журнал. Сижу и читаю — начинаю тихонько смеяться (а как иначе?), слышу, как кто-то входит и занимает соседнюю кабинку. Воображение дорисовало остальное: сами представьте, что можно подумать, услышав из кабинки туалета тихий, явно большим усилием воли подавляемый смех! Никому и никогда в нашей организации не придет в голову, что в рабочее время там можно читать. Ясно, что через несколько секунд это было уже не тихое хихиканье, а старательно сдерживаемый, но явно берущий свое хохот. В кабинке насторожились. Я очень хотела выйти и объяснить, что вообще-то просто читала. Но молния на джинсах сломалась. Мысль о том, что после непонятно каких звуков я выйду из кабинки еще и с расстегнутой ширинкой, довела меня до истерики.
P.S. Люди! Покупая новый МН, помните: вы будете читать насквозь пропитанный потрясающим мужским юмором журнал!

Наталья, коммерческий директор

Дорогой ты мой Men's Health.
Хочу рассказать тебе одну историю. Был я знаком с молодой парой, они жили вместе, но не были женаты. Все у них было замечательно. Работал он дома и очень любил ваш журнал, она же была вроде домохозяйки. Когда они решили съехаться, она взяла с него одно обещание (даже не знаю, как он на это пошел). Его любимый журнал МН она будет покупать сама, прочитывать и затем отдавать ему. Почитает и отдаст — думал он, но как же он ошибался. После ее так называемых прочиток из журнала бесследно пропадали основные статьи, касающиеся слабого пола и секса. Он, конечно, возмущался и пытался как-то заполнить эти пробелы, но все было тщетно — слишком уж он ее любил, и она этим пользовалась. Но недавно я узнал продолжение этой истории. Наша пара живет счастливо, и переезжали они как-то на новую квартиру, а мой хороший друг помогал им в этом. Когда он разбирал ее шкаф, то заметил папку, а в ней были собраны все вырезанные статьи, почти за год. Еще мой друг видел два комплекта МН, один редактированный, а второй полный.
Она, между прочим, обосновывала свое поведение тем, что мужчина должен быть сильным, здоровым, стильно одетым и ничего не знать о сексе и, главное, о женщинах.
P.S. Да, я женщин, похоже, никогда не пойму.

Антон, Зеленоград

Привет МН!
Имея непосредственное отношение к пожарной охране (работаю инспектором государственного пожарного надзора) не могу не скрыть свои эмоции по поводу названия своей профессии автором статьи «Пошли Годзиллу на три точки». Такое мог написать только человек с невысоким интеллектуальным уровнем развития. Пожарниками в глубокой древности называли людей, утративших свое имущество и кров в результате пожара, а пожарные — это те, кто по роду своей деятельности занимается тушением пожара. Это две существенные разницы.

Евгений, Ханты-Мансийск

Приз этого месяца — туалетную воду BAZAR от Christian Lacroix — получает наш очень воспитанный читатель из Санкт-Петербурга Артур Неелов, который предложил нам откровенно матерную тему (местами в изысканных выражениях).

Ваш журнал написан изумительным русским языком. Вам как-то удается обходиться без нелепых журналистских штампов, говорить о сложном просто, а об очень сложном — совсем просто. Юмор выше всяких похвал. Вообще, такое ощущение, что ты не текст читаешь, а болтаешь с приятелем (эдаким гибридом Капицы, Жванецкого и чего такого большого и доброго, как министерство культуры). Но вот, признайтесь. Материтесь? Наверное, так и хочется вставить что-нибудь эдакое. Назвать все своими именами и послать куда-нибудь… на луну. Просто уверен. А не вставляете (цензура) и по этому поводу тоже материтесь. На самом деле было бы прикольно написать статью о мате, не употребив ни одного матерного слова. Слабо? Что-нибудь вроде «Как перестать ругаться матом». Заклеить рот скотчем? Объясняться знаками? Окончить институт благородных девиц? У вас же правильный журнал, а материться нехорошо. Хотя почему, собственно, не хорошо? Кстати, и об этом могли бы написать. Словом, очень полезная статья могла бы получиться.

Приз можно получить, связавшись с редакцией по адресу:
125212, Москва, ул. Выборгская, 16, стр.1
или по тел.: (095) 232 3200.
Адрес электронной почты: mh@imedia.ru

БЮЛЛЕТЕНЬ

СОПЕРЕЖЕВАНИЕ

Любители пожевать попкорн в кинотеатре более чувствительны к душещипательным эпизодам. Как свидетельствует исследование, проведенное американской компанией Screenvisions Cinema Promotions, попкорноеды в три раза чаще пускают слезу, чем те, кто предпочитает смотреть кино без кукурузного сопровождения. Найти этому факту психологическое обоснование пока не удалось. Есть лишь гипотеза, что зрители, запасающиеся перед сеансом попкорном, изначально имеют более выраженную установку на полную релаксацию, чем те, кто его не покупает. А может быть, дело в другом. Просто воздерживающиеся от жевания интеллигентные граждане никак не могут сосредоточиться на сюжете. Хруст отвлекает.

КОМБИНАЦИЯ СЛОВ НЕ НАЙДЕНА

Многие пользователи сети снимают стресс, вызванный медленным соединением и ненадежной работой сайтов, поливая компьютер нецензурной бранью. Наиболее частой причиной вспышек гнева становится долгая загрузка сайтов и error 404 (запрошенная страница отсутствует). Об этом свидетельствуют результаты опроса, проведенного компанией NOP Omnibus по заказу группы Barclays. 61% участников опроса временами испытывают приступы необузданной ярости при общении с сетью. Некоторые затем вымещают зло на членах семьи, сослуживцах или домашних животных. А порой достается самим компьютерам — их бьют, иногда слегка, а иногда и насмерть. Три четверти опрошенных в приливе бешенства выходили из сети, а потом заливали стресс алкоголем. Интересно, что женщины страдают приступами подобного бешенства немногим реже мужчин (59% по сравнению с 62%).

ПРИПЕКАЕТ

Казавшаяся безнадежно устаревшей гипотеза о том, что лучи от ультрафиолетовых ламп в соляриях вредны для нашей кожи, неожиданно нашла подтверждение во время исследований, проведенных американскими учеными из Университета Дартмута. Они обследовали 1436 завсегдатаев соляриев в возрасте от 25 до 74 лет и выявили у 896 из них признаки рака кожи. Более того, они обнаружили зловещую закономерность: чем моложе любитель позагорать в солярии, тем выше риск возникновения рака. Данные исследования опубликованы в сугубо научном Journal of the National Cancer Institute.

В ДОМАШНЮЮ АПТЕЧКУ

Новый лечебный пластырь, работу над которым ведут американские ученые, будет способен вызывать у женщин сексуальное возбуждение. Гормонозаместительная терапия была разработана для лечения менопаузы. Проведенные ранее испытания показали, что пластырь поставляет гормоны в организм эффективнее, чем многие таблетки. В ходе другого исследования выяснилось, что введение половых гормонов в виде инъекций или таблеток может иметь некоторые побочные эффекты, например усиленный рост волос. Новый метод гораздо безопаснее: он позволяет более эффективно использовать уже имеющиеся в организме запасы тестостерона и андрогена.

УРОЛОГ — ДРУГ ЧЕЛОВЕКА

Собаки, как известно, любят нюхать чужие каки и писи. Британские ученые из ветеринарной школы Кембриджского университета решили поставить этот феномен на службу медицине. Они намерены обучить собак по запаху мочи обнаруживать рак простаты. Нынешний способ диагностики — анализ крови — ученые считают не совсем надежным. Исследователи пытаются доказать, что собаки способны обнаружить рак с большей точностью и, главное, быстрее: ведь бороться с болезнью легче на ранних стадиях. Более всего подходят для такой благородной работы лабрадоры и немецкие овчарки. Способы дрессировки практически не отличаются от натаскивания собак на наркотики или взрывчатку. Ученые полагают, что научить собаку диагностике рака простаты можно недели за три.

ФАКТ Во сне сердце качает **95** миллилитров крови в секунду

БЮЛЛЕТЕНЬ

БЕЗ РОЗОВЫХ ОЧКОВ

Оказывается, желтые, розовые и оранжевые очки крайне вредны для центральной нервной системы. Так считают французские офтальмологи. Дело в том, что эти цвета перевозбуждают сетчатку, вызывая оптический стресс. Те, кто носит желтые или оранжевые очки, становятся раздражительными, легко возбудимыми и даже агрессивными. Зеленые солнцезащитные фильтры успокаивают нервы и способствуют понижению внутриглазного давления. Но реакции человека в таких очках чаще всего заметно заторможены. Поэтому, если хочешь смотреть в оба, обзаведись очками нейтральной серой гаммы, которые не искажают цвета, а лишь приглушают их. Очень хороши дымчатые очки с неравномерной плотностью: вверху — темнее, внизу — светлее. Они дают возможность защищаться от солнца и в то же время хорошо видеть окружающее пространство.

СТОМАТОЛОГИЯ ОТ ЧИСТОГО СЕРДЦА

Незалеченные зубы и больные десны могут стать причиной серьезных неприятностей с сердечной мышцей. Американские медики из Университета Буффало обследовали 67 человек, 42 из которых относились к гигиене полости рта спустя рукава. Оказалось, что в процессе пережевывания пищи болезнетворные микробы толпами ломятся в организм через гнилые зубы, вызывая воспаления внутренних органов. В первую очередь, сердца. Ученые не исключают, что эти бактерии виновны в развитии многих сердечно-сосудистых заболеваний.

КОШМАР В СУПЕРОБЛОЖКЕ

Согласно исследованию, проведенному в университете Уэльса, наши сны зависят от того, какие книги мы читаем. В рамках широкомасштабного эксперимента, известного под кодовым названием Dream Lab (лаборатория снов), 10 тысяч завсегдатаев британских библиотек заполняли специальные анкеты. Цель — выяснить, существует ли какая-то взаимосвязь между впечатлениями, получаемыми из книг, и сновидениями. Оказалось, что наиболее странные видения приходят во сне к любителям серьезной художественной литературы, к тому же они дольше всех хранят их в памяти. Что видели во сне любители эротики, понятно и без опросов. А вот любителям фантастики повезло гораздо меньше: оказалось, что в сновидениях их преследуют кошмары и к тому же бедняги часто просыпаются или пребывают в пограничном состоянии между сном и бодрствованием.

ТОП-КАДР

Женская красота воздействует на мозг мужчины, как наркотик, — к такому выводу пришли ученые Гарвардской медицинской школы и госпиталя штата Массачусетс. Функциональные пробы показали, что в коре головного мозга мужчины, увидевшего приятную барышню, запускаются те же химические реакции, что у наркомана после очередной дозы. Поэтому, как считают исследователи, эти реакции не зря относят к «базовым» инстинктам. Во время экспериментов мужчины в течение нескольких секунд рассматривали женские фотографии и при помощи стоп-кнопки останавливали движение картинок, когда им хотелось. На разглядывание портретов красавиц в среднем уходило 8,7 секунды, в то время как не блиставшие внешностью представительницы слабого пола привлекали внимание мужчин не более чем на 5 секунд.

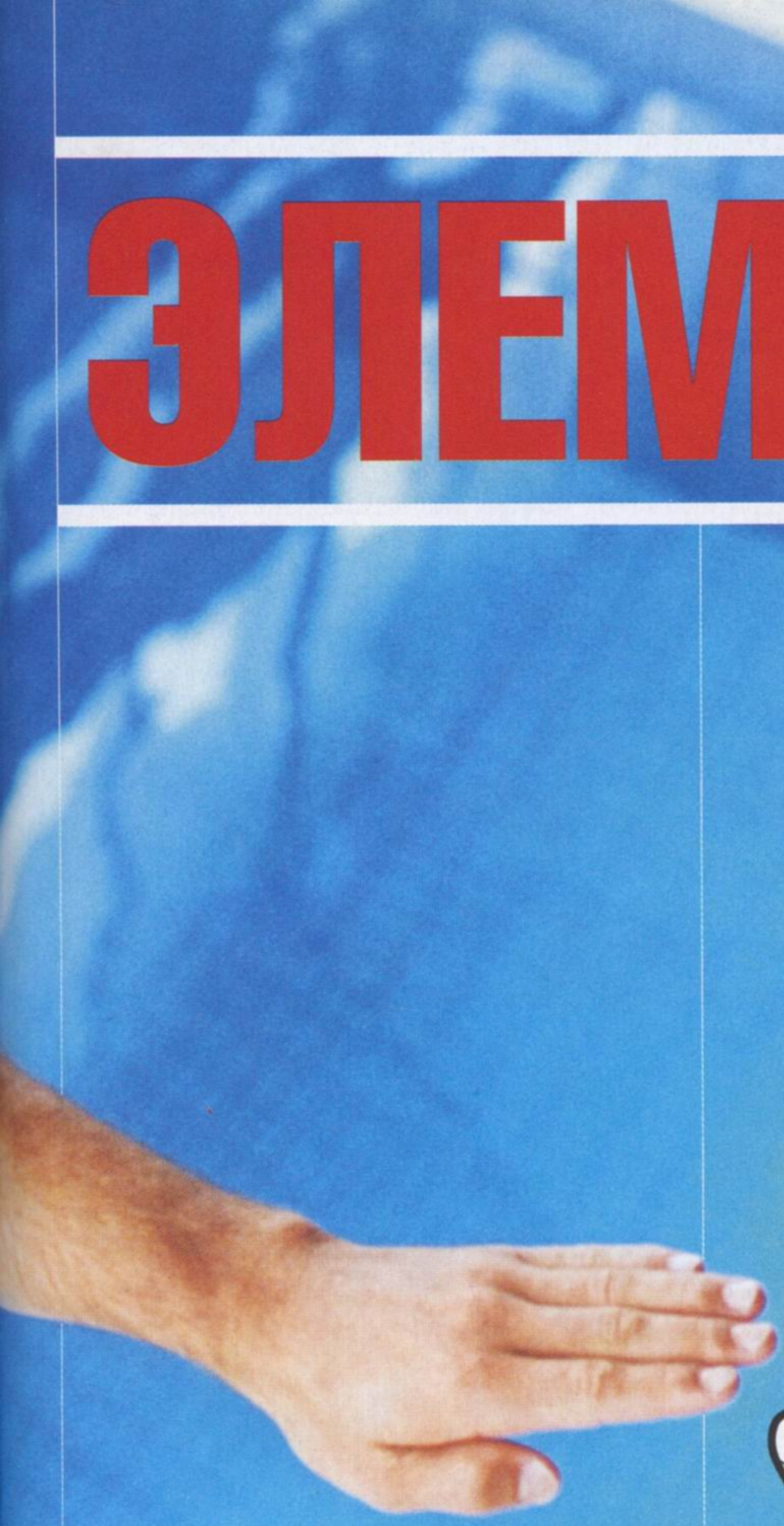
ПРИВИВКА БЕЗ ЗАТЯЖКИ

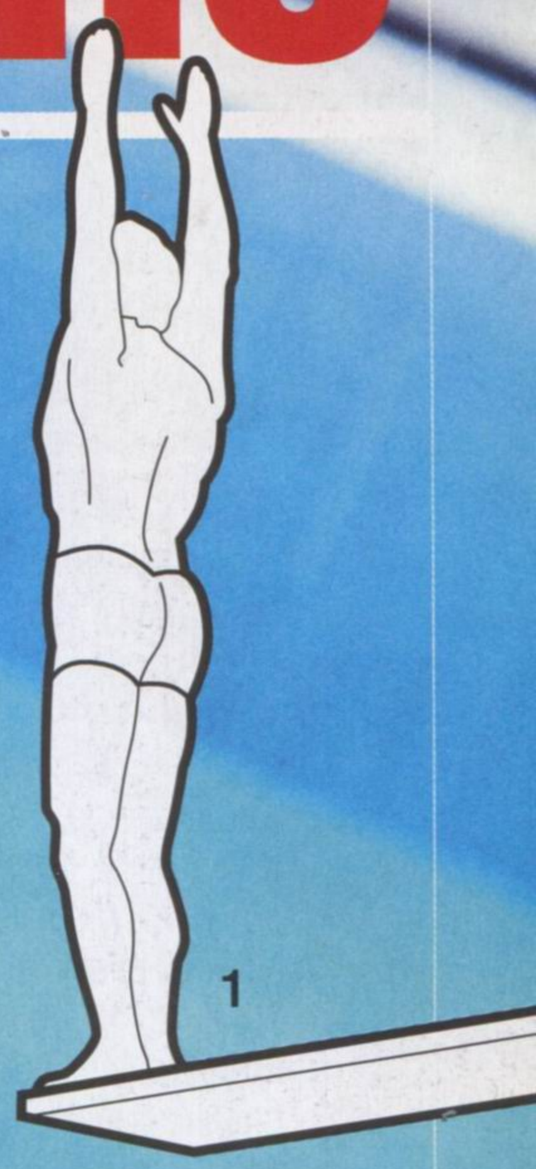
В США проходит испытание вакцина для желающих бросить курить. Одна из американских компаний создала экспериментальный препарат, уже опробованный на животных. Принцип действия: блокировка способности никотина стимулировать центры удовольствия в мозгу. Как свидетельствуют результаты экспериментов, с помощью нового препарата удалось сократить на 64% поступление никотина в центральную нервную систему. Если клинические испытания на добровольцах покажут действенность вакцины и отсутствие побочных эффектов, она поможет миллионам курильщиков избавиться от вредной привычки и свести к минимуму эффект привыкания. К слову сказать, из 48 млн. курильщиков в США попытки отказаться от табака делали как минимум 70%, но лишь 2,5% удалось навсегда избавиться от привязанности к табаку.

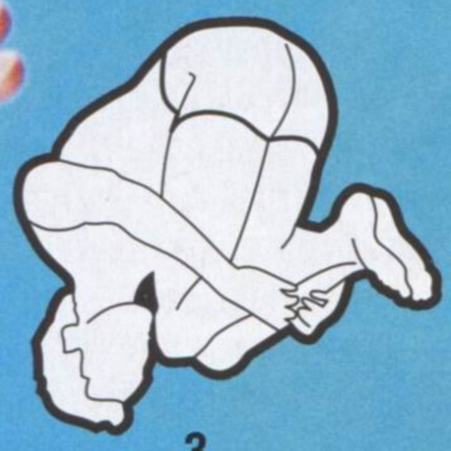
ФАКТ

Во время секса сердце качает 385 миллилитров крови в секунду

ЭЛЕМЕНТАРНО



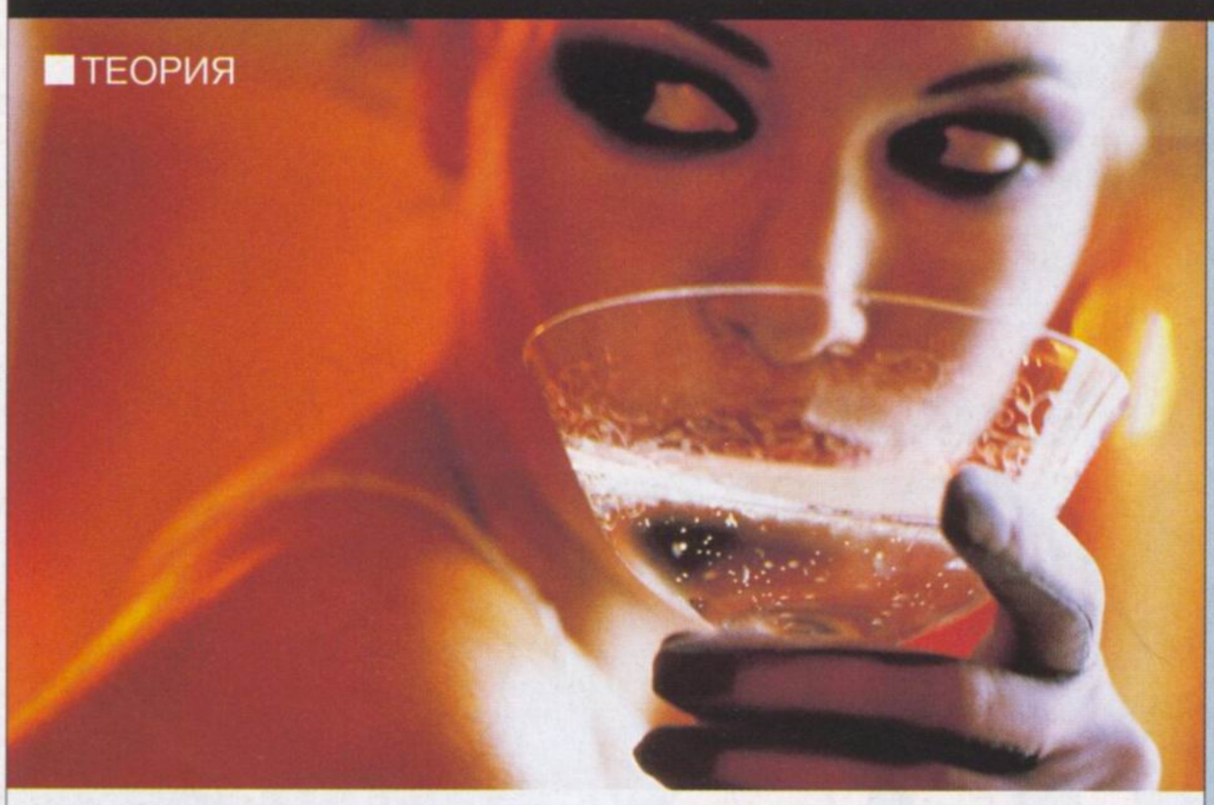




ВСЕ РУСАЛКИ ТВОИ

Последовав нашим рекомендациям, ты наверняка станешь звездой бассейна, причем не потому, что на тебе обтягивающие красные плавки с изображением сражающегося Че Гевары. Че Гевары приходят и уходят, а умение эффектно прыгнуть с вышки — вечно. Кстати, это не так сложно, как кажется.

1. Толчок Смотри вверх, вес на ноги. Оттолкнись ступнями и прыгай с прямыми ногами.
2. Прыжок Пятки держи вместе. Быстро вынеси руки вперед по направлению к голеням.
3. Группировка Обхвати руками колени. Перевернись на три четверти и распрямись.
4. Вход в воду Руки вытянуты вдоль тела. Держи голову прямо. Сожми пальцы в кулаки — так будет меньше брызг. (Если, конечно, не хочешь обрызгать всех безмятежно загорающих на бортике барышень).
И главный совет Оставь 10-метровую вышку профессионалам и новичкам, нуждающимся в самоутверждении. Помимо всего прочего, на трехметровом трамплине тебя будет лучше видно.



■ ТЕОРИЯ

ТВОЯ СЛАДКАЯ

Девушка просит тебя заказать ей «Кровавую Мэри» с соусом табаско — что бы это значило? Да ничего особенного.

Если ты не хочешь провести вечер за обсуждением несовершенства мира с демонической потребительницей горького зелья, лучше обрати все свое мужское обаяние на ее подружку, потягивающую сладкий «Баккарди бризер». По данным британского психолога Сью МакХейл, девушки, предпочитающие сладкие напитки, гораздо более склонны к романтическим авантюрам и поиску новых сексуальных ощущений. Она опросила группу добровольцев об их вкусовых предпочтениях, а потом подвергла их тестированию. Оказалось, что сладкоежки более других готовы рискнуть ради получения награды и исследовать новые опасные пути. Это как раз то, что тебе надо. Ну а как тогда насчет той толстушки у стойки, потребляющей третью порцию шоколадного крема со сливками? Наш совет: оставь девушку в покое. Скорее всего, у нее гипогликемия.

■ ФАКТ

Мужчины тратят на подарки своим подругам в 2,1 раза больше, чем подруги тратят на то, чтобы порадовать нас.

■ ПРОФИЛАКТИКА

Неровно дышишь?

Попробуй увеличить объем легких. Десяток кубических сантиметров поможет тебе победить во всех видах спорта — от секс-спарринга до олимпийского марафона. Британский дайвер Стив Трулья, поставивший рекорд по глубине погружения без акваланга, рассказывает, как довести свою дыхательную технику до совершенства.

▶**1.** Ляг на пол, подложив под голову валик из полотенца. Ноги согни в коленях так, чтобы они без напряжения касались ступнями пола. Плечи лежат на полу, а кончики средних пальцев касаются друг друга на животе чуть выше пупка.

▶**2.** Медленно вдохни носом, чтобы живот поднялся и расширился — при этом пальцы должны разъединиться. Обрати внимание на то, что грудная клетка двигаться не должна. Затем выдохни, чтобы пальцы вновь коснулись друг друга.

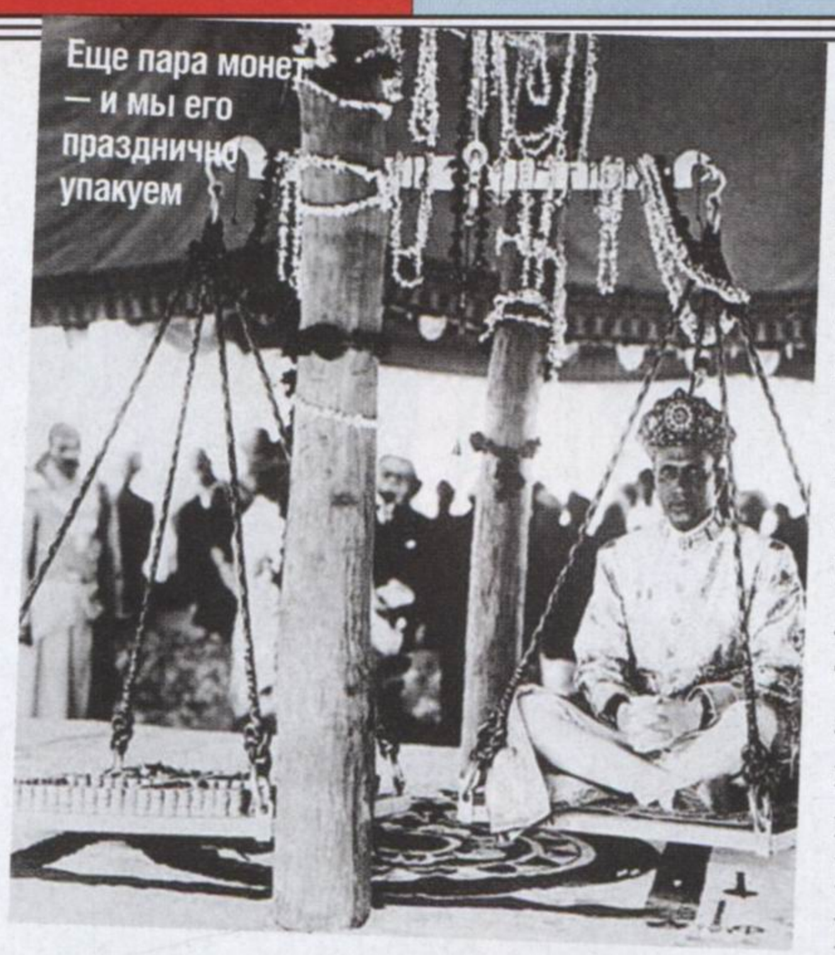
▶**3.** Повтори вдох, однако теперь следи, чтобы расширялся только низ грудной клетки, а живот двигался как можно меньше. Выдохни. При следующем вдохе работать должен только верх грудной клетки (при этом слегка приподнимаются ключицы). Повторяй по очереди все три типа вдохов, пока не научишься дышать любой частью груди на выбор.

▶**4.** А теперь соедини эти три типа вдохов в одно непрерывное движение. Вдох начинается с живота и заканчивается возле ключиц. Это и есть идеальное дыхание полной грудью, когда объем легких задействован целиком. Дыши ритмично: 4 секунды на вдох, 8 секунд на выдох, 4 секунды задержки и так далее.

■ ОПЫТ

Что-то нетто

Когда пытаешься избавиться от лишнего веса, ожесточенная борьба идет за каждый килограмм. Но ученые знают один секрет, позволяющий сбросить буквально за мгновение килограммов десять, причем с минимальными усилиями.



Все очень просто: нужно поставить напольные весы в ванной на мягкий пушистый коврик и взвеситься. Теперь переставь весы на твердый кафельный пол. И взвесься еще раз. Если в первый раз весы показывали, например, 100 кг, то при второй попытке ты наберешь всего 90. Никакой мистики: на твердом полу весы слегка прогибаются под твоим весом и рычаги чуть-чуть смещаются на опорах. На фабрике прибор калибруют именно на твердом полу, так что второму показанию стоит доверять. Если у тебя все как раз так и получилось, поздравляем. Долой диеты, доставай из морозилки равиоли с пармезаном, и вперед. А если весы и раньше стояли на твердом? Ну, тогда извини. В этот раз фокус не удался. Придется тебе засунуть равиоли обратно и собираться в спортзал.

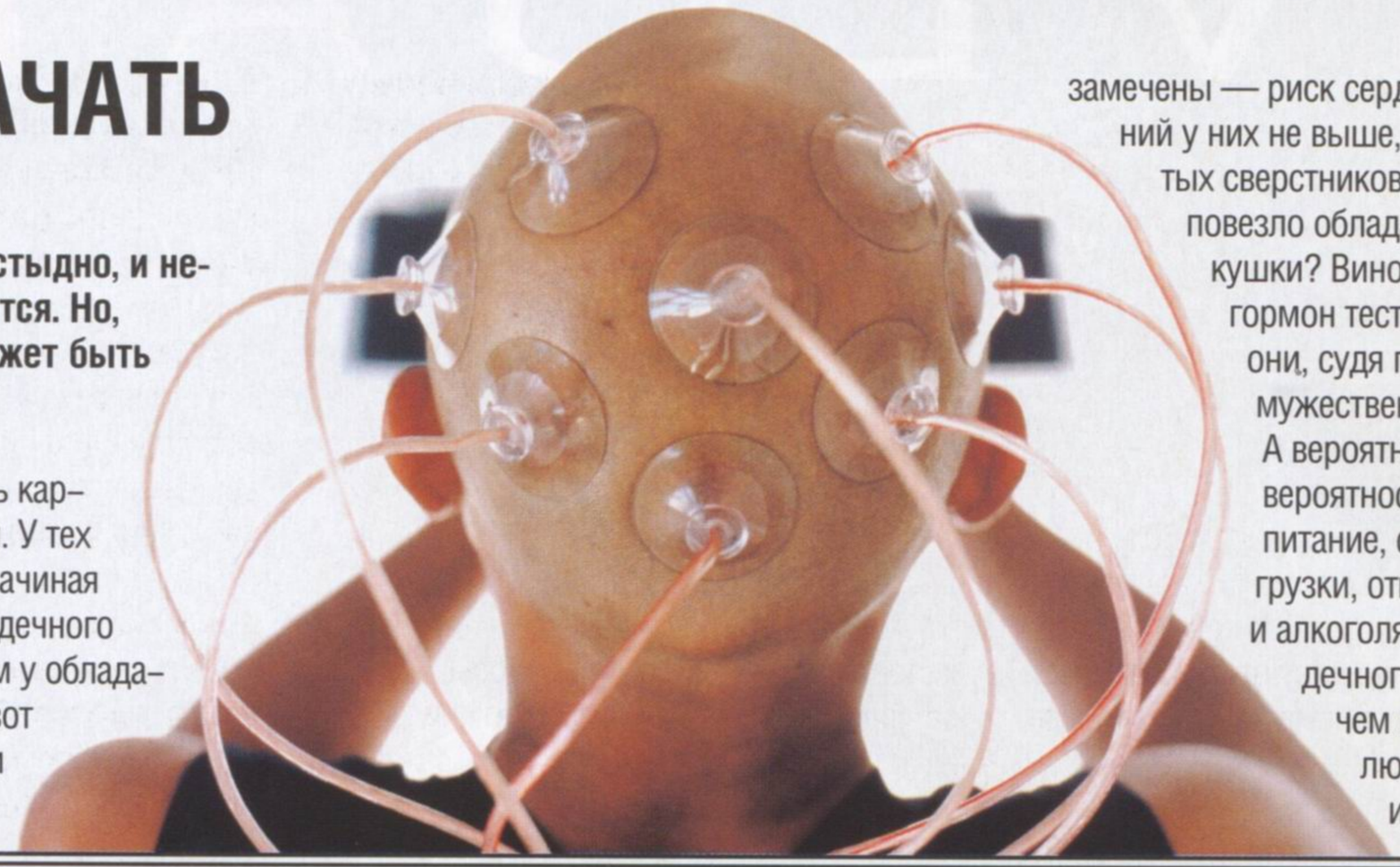
Фото: Zefa, FotoBank/HultonGetty; иллюстрации: the snail

■ ЗДОРОВЬЕ

С ЧЕГО НАЧАТЬ ЛЫСЕТЬ

Быть лысым совсем не стыдно, и некоторым это даже нравится. Но, оказывается, лысина может быть плохой приметой.

Гадать по лысине научились кардиологи из Великобритании. У тех мужчин, которые лысеют, начиная с макушки, вероятность сердечного приступа заметно выше, чем у обладателей густой шевелюры. А вот индивидуумы с залысинами на лбу ни в чем таком не замечены — риск сердечных заболеваний у них не выше, чем у их волосатых сверстников. Почему так не повезло обладателям лысой макушки? Виной тому мужской гормон тестостерон. То есть они, судя по всему, более мужественны, что неплохо. А вероятность — она и есть вероятность: правильное питание, физические нагрузки, отказ от курения и алкоголя защитят от сердечного приступа лучше, чем волосяной покров любой густоты и формы.



■ ПО ВИНТИКУ

Посудное дело

Что самое неприятное в тарелках, сковородках и вилках? Становясь грязными, они начинают занимать раковину. Их массовые скопления выглядят порой столь угрожающе, что хочется закрыть дверь кухни и больше туда никогда не входить (примечательно, что мухи и тараканы придерживаются противоположного мнения). Хочешь избавиться от этого бытового кошмара — заведи преданную посудомоечную машину. Например, IZZI от Zanussi. Все управление — 4 кнопки. Электронный друг человека сам проследит не только за тем, чтобы толщи застывшего жира смылись куда следует (спасибо системе Aquapulse), но и чтобы соседей не затопило.

■ ЗА НАМИ НЕ ЗАРЖАВЕЕТ

А мы-то губу раскатали. Думали, что в ответ на наш автомобильный конкурс (июль 2002) придет пара-тройка писем с неправильными ответами и мы с кристально чистой совестью присвоим себе призы. Как же... От вас, пожалуй, дождешься.

Первые письма, правда, вдохновили. Мол, это салон автомобиля Subaru (Ford Mondeo, Alfa Romeo 156, Range Rover, Audi TT, Lexus GS 300 и так далее)... Но ощущение счастья было недолговечным. Мешок с сотнями правильных ответов перечеркнул все наши надежды. Да, вынуждены признать, что на картинке была изображена вторая версия компактного внедорожника Toyota RAV4. И отметить, что новый автомобиль (выпускается в 3- и 5-дверной модификации) стал практичнее и комфортабельнее, а его внешний вид — гораздо серьезнее. Кстати, дизайн интерьера (помнишь фото?) стал агрессивнее благодаря трехспицевому рулю, белым циферблатам и частично оправленной алюминием центральной консоли с крупными кнопками и удобными рукоятками...
С прискорбием сообщаем, что комплекты призов от компании TOYOTA достались: Андрею Макрушину (г. Ангарск), Дмитрию Демидову (г. Тюмень), Андрею Васькову (г. Москва), которых просим незамедлительно связаться с редакцией. И получить по полной.

Фото: Zefa

■ КНИГИ

Д. Томсон. Здоровая спина за 10 минут в день. Изд-во «ЭКСМО-Пресс», М., 2002

Всевозможные чуже-спинники и захребетники навьючили на тебя все дела, и ты горбатишься пятый год без отпуска. Неудивительно, что время от времени у тебя болит спина. По крайней мере, у 60% взрослого населения она тоже иногда болит. И это вовсе не повод отказываться от радостей жизни. Существуют специальные упражнения, к примеру метод Александера, или массаж. Если и то и другое пока не очень помогает, тоже не беда. Больная спина, если хочешь знать, ничуть не мешает заниматься твоими самыми любимыми делами — работой, сексом и спортом. Джеки Томсон знает, как это лучше делать, и охотно объясняет другим.

Цитата: *«Хотя секс и не самое лучшее, чем можно заняться, если у вас сильно болит спина, он прекрасно разминает таз. Боль в спине — часто только уловка, чтобы не заниматься любовью».*

И.А. Филиппова. Фитонциды-киллеры: естественные антибиотики. ИД «ВЕСЬ», СПб., 2001

Если ты страдаешь от астено-вегетативного синдрома и к тому же весь усыпан веснушками, не отчаивайся. От загадочного синдрома помогает настой кедровых орехов, а от веснушек — хрен. И вообще от всех болезней можно лечиться фитонцидами — это такие летучие соединения, выделяемые растениями и убивающие микробы. Насчет киллеров — это просто игра слов, не обращай внимания. На самом деле эти фитонциды полезные, если их правильно употреблять. В этой книге как раз и объясняют, как принять хвойную ванну, сделать кашицу из листьев герани и даже приготовить можжевеловую настойку. Лечись на здоровье.

Цитата: *«Исследователь попросил 15 студентов поцеловать студенток, больных насморком. Заболел всего один человек… Поэтому целоваться с носителем насморка можно безопасно, а вот тереться о его нос не следует»*

А. Аксельрод, Дж. Хольти. 201 способ сказать «нет» изящно и веско. Изд-во «Урал LTD», Челябинск, 1999

Очень хорошо, когда все кругом говорят умные вещи и принимают взвешенное решение на основе консенсуса. Мы в редакции всегда так поступаем. В идеале. А на практике кто-то нет-нет да и ляпнет полную чушь, и надо ему как-то об этом сказать, чтобы он не обиделся и не утратил волю к творчеству. Изящно, но веско. И это не только наша проблема: мир полон мягких добросердечных людей, для которых сказать кому-то «нет» — это целая история. А тут 201 способ! Конечно, мы купили книжку и прочли с удовольствием. Правда, разделы «Нет — сверхурочным», «Нет — нежелательным командировкам» и «Нет — начальнику» нам прочесть не удалось. Начальство сказало «нет» — изящно, но веско.

Цитата: *«Вашего начальника вдруг осенила какая-то идея. Причем ясно, что идея никуда не годная… Подтекстом внушайте начальнику мысль: если я буду маяться дурью с вашими несбыточными мечтами, все, что мы делаем, полетит псу под хвост».*

ТЕХНИКА

КРУТИ ПО КРУЧЕ

Как усидеть на маунтбайке.

ГОЛОВА При спуске с горы всегда смотри вперед, фиксируя взгляд на участке грунта примерно в 10 метрах от переднего колеса.

ПЛЕЧИ Должны находиться почти над самым рулем.

РУКИ Согни их так, чтобы локти были направлены в стороны. Только в таком положении руки будут уверенно амортизировать любые толчки.

ЯГОДИЦЫ Желательно приподнимать их над над сиденьем. Такая позиция позволяет при необходимости быстро переносить центр тяжести с переднего колеса на заднее.

ПАЛЬЦЫ Указательные и средние пальцы лежат на тормозных рычагах.

СИДЕНЬЕ Оно должно быть очень низким — так ты сможешь двигаться свободнее. Выбирай велосипед с устройством быстрой регулировки сиденья.

НОГИ Для лучшей амортизации толчков колени должны быть слегка согнуты. Съезжая по особенно крутым склонам, переноси центр тяжести за сиденье.

ПЕДАЛИ Держи их в горизонтальном положении (даже преодолевая крутые повороты) — так управлять велосипедом гораздо проще.

Амортизаторы: Не экономь на оборудовании. У горного велосипеда с полным комплектом амортизаторов виброустойчивость на 30% выше. Даже простая вилка с амортизатором, которую можно установить на любой велосипед, гасит толчки на 25% лучше, чем обычная жесткая.

КОЛЕСА Давление в шинах должно соответствовать характеру местности. При езде по каменистой поверхности его нужно понизить (примерно до 3 кг/см^2). В остальных случаях подкачай колеса до 3,5 кг/см^2.

Фото: Klaus Willenbrock

САМОЧУВСТВИЕ

Хоттабыч превратил мою рыбку в киску

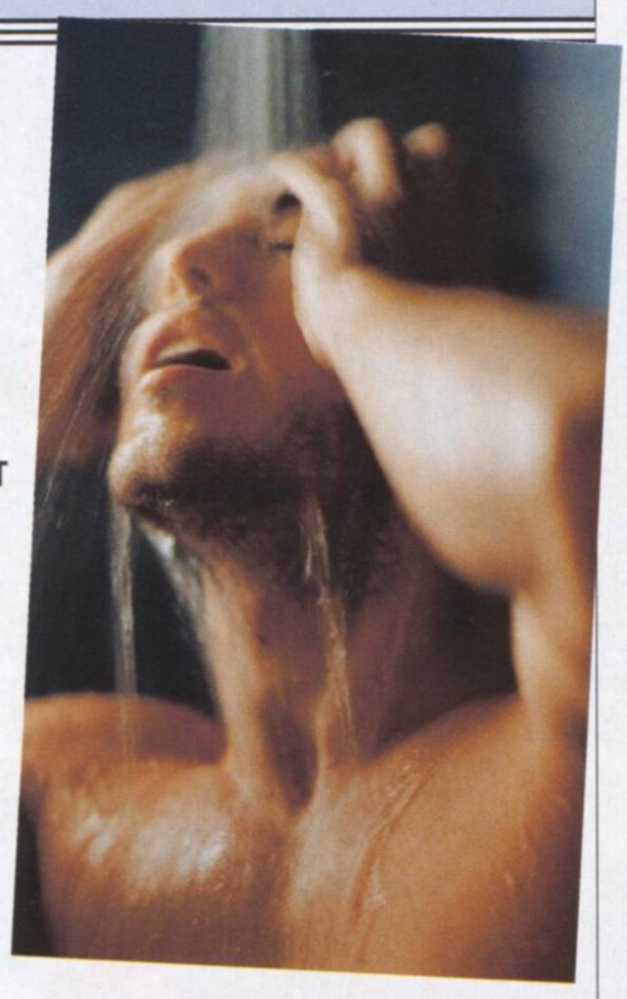
На койку это нужно?

Что бы ты ни говорил, спать лучше в одиночестве.

Согласно исследованиям, проведенным в Центре расстройств сна (США), 53% владельцев животных, засыпающих под уютное мурлыканье пристроившейся в ногах кошки (не говоря уже о болонках, кроликах и патагонских бородавочниках), жертвуют своим сном ради избалованного питомца. Даже если хозяин Барсика не страдает от явной бессонницы, куролесящая среди ночи когтистая тварь сокращает фазу глубокого сна, во время которой организм восстанавливает силы. Женщины, кстати, в этом отношении ничуть не лучше… но это уже совсем другая история.

ФИТНЕС

Как пороть горячку



Разминка перед футбольным матчем или ответственным теннисным поединком поможет тебе избежать растяжения мышц, судорог и болей в спине. Сколько времени уделить разминке? Это может быть и пять минут, и полчаса — как только ты начал потеть, твой организм готов к спортивным подвигам. Есть несколько способов ускорить этот процесс.

1. По возможности проводи разминку в закрытом отапливаемом помещении. Если дело происходит в фитнес-центре, используй велотренажер, эспандеры, бегущую дорожку.
2. Не раздевайся — оставь на себе футболку, свитер, куртку или все вышеперечисленное вместе. Временно забудь о спортивном стиле одежды: тебе просто надо согреться. Выходить потным на улицу вовсе не так опасно, как говорили твои родители (по крайней мере это правило не относится к спорту).
3. Чтобы форсировать разогрев, прими горячий душ. А теперь вытирайся, надевай футбольные трусы и в постель… то есть мы хотели сказать: вперед, к спортивным победам.

Фото: FotoBank/GettyImages

PIQUADRO

ТЕХНОЛОГИЧНОСТЬ КАЧЕСТВО
СТИЛЬ ФУНКЦИОНАЛЬНОСТЬ

3D station

www.piquadro.com

Аксессуары из кожи PIQUADRO насчитывают более 400 моделей - это деловые портфели, сумки для работы и путешествий, папки для документов, настольные наборы - то есть, все, что необходимо новому поколению деловых людей.

Принцип PIQUADRO - создавать максимально функциональные товары, легко сочетающиеся с современными высокотехнологичными аксессуарами нового поколения (ноутбуками, палмами, мобильными телефонами), в то же время, не забывая заботиться о разумном соотношении внешнего вида изделий, их цены и качества.

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

Восточный Экспресс - эксклюзивный дистрибьютор PIQUADRO в России - Тел.: (095) 231-7853

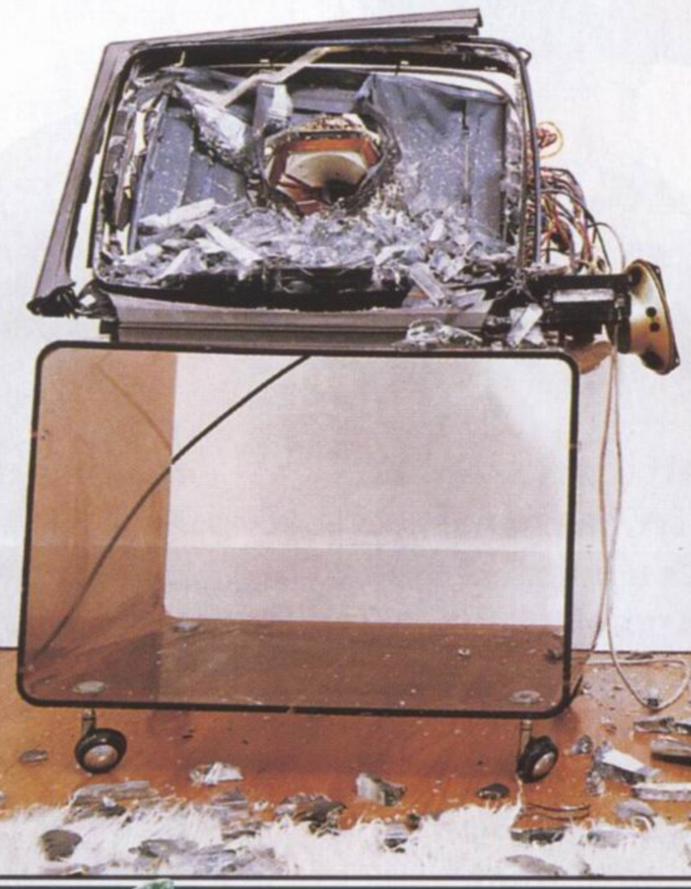
Москва: «ручка.ру» (ТЦ «П. Пассаж», Петровка ул., 10; ТЦ «Галерея Актер», Тверская ул., 16; ТЦ «Наутилус», Никольская ул., 25; ТЦ «Атриум», Земляной вал ул., 33); «Московский Дом Книги», Н. Арбат ул., 8; «Крестовский», Мира пр., 92; «ЦУМ», Петровка, 2, 1-й этаж; «Люкс», Мичуринский пр-т, Олимпийская деревня, 4; «Седьмой Континент», Миклухо-Маклая ул., 18/2, 2-й этаж; ун-г «Москва», Ленинский пр-т, 54; «Прогресс», Зубовский б-р, 17/1; «Калинка Стокманн» в ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская пл., 3/5. **Санкт-Петербург:** «Империал» (Владимирский пр-т, 3; Большой пр-т П.С. 57; Большая Конюшенная, 13; Маяковского, 1); **Кемерово:** «Стерх», Советский пр-т, 33. **Самара:** «Деловые подарки», Масленникова ул., 15. **Сургут:** «Навигатор», Ленина пр-т., 38. **Новосибирск:** «Страна подарков», Красный пр-т, 86. **Томск:** «Карандаш», Красноармейская ул., 101. **Омск:** «Парад» в ТЦ «Пять звезд», Либкнехта ул., 11

ЗДОРОВЬЕ

ХОТЬ УЗРИСЬ

Когда изображение в телевизоре теряет резкость, иногда достаточно стукнуть проклятый ящик по пластиковому боку и картинка приходит в норму. Если же ТВ в полном порядке, а двоится у тебя в глазах, то стучать по собственной голове, скорее всего, бесполезно.

Однако в недалеком будущем все изменится. Ученые из Университета Нью-Мексико изобрели искусственную мышцу, которая может изменять кривизну глазного яблока у людей, страдающих расстройствами зрения. Тяжи, прикрепленные к внешней стороне склеры, при необходимости сдавливают глаз, помогая хрусталику сфокусировать изображение. Мышца будет снабжена миниатюрным блоком управления, который крепится за ухом пациента. Легкое нажатие на кнопку — и прибор включен. Не получилось? Ну-ка постучи посильнее...



Накося, выкуси свой полуфинал!

ПРО ПИТАНИЕ

Все морковкой

Ученые-фармацевты желают тебе здоровья, счастья и долгих лет жизни, не омраченной авитаминозом. Для этого они упаковывают минимальные дневные дозы (МДД) витаминов и других полезностей в безвкусно раскрашенные пилюли. Спасибо им за это, конечно, — но на самом деле ничего такого особенного в этих таблетках нет. А полезности можно упаковать и повкуснее. Вот например...

- Одна устрица = 15 мг цинка **(100% МДД)**
- 140 г длиннозернового коричневого риса = 50 мг магния **(13% МДД)**
- 190 г лосося = 2 мг витамина B6 **(100% МДД)**
- 4 небольшие морковки = 5000 МЕ витамина А **(100% МДД)**
- 350 г шпината = 400 мкг фолиевой кислоты **(100% МДД)**
- Одна куриная грудка без кожи и костей = 20 мг ниацина **(100% МДД)**
- Одна банка консервированного тунца в собственном соку = 150 мкг селена **(160% МДД)**
- 40 г семян подсолнечника = 30 МЕ витамина Е **(100% МДД)**
- Половина ноги аляскинского краба = 9 мкг витамина B12 **(150% МДД)**
- Один небольшой апельсин = 60 мг витамина С **(100% МДД)**

■ СТРЕСС–КОНТРОЛЬ

Отпускная цена

...Очертя голову нырнул в отпуск. Поздравляем. Дело редкое, приятное и полезное. Особенно если уметь из этой расслабухи вынырнуть целым, невредимым и исполненным оптимизма. А это, по мнению психологов, удается далеко не каждому. Почему?

На пляже было море лаптевых

● Бескрайние горизонты, пурпурные закаты и шоколадные девушки навевают мысли о главном. Надо, мол, что-то менять в этой жизни. И лишь вернувшись за офисный стол, ты понимаешь, что вблизи ситуация выглядит не совсем так, как она тебе виделась из далеких пальмовых рощ. Подожди впадать в депрессию — просто обдумай все еще раз. Пальмы пальмами, но и в тени домашнего фикуса часто удается найти решения не самые худшие и к тому же вполне реалистичные.

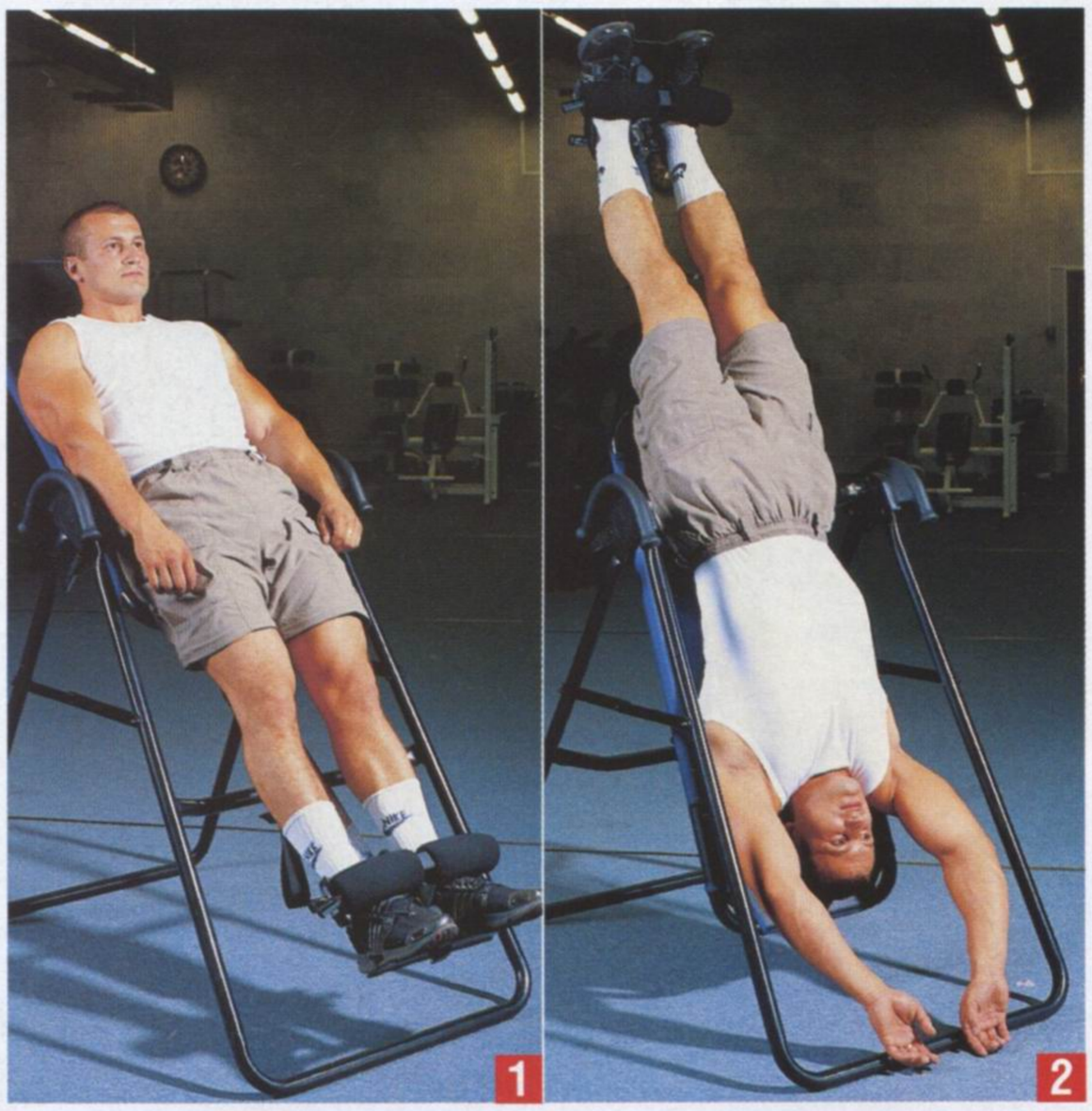
● Соскучился по работе? Бывает. Хочется прямо из аэропорта мчаться к станку? Напрасно. Никто героизма не оценит. Лучше посидеть пару дней дома, вспомнить и решить накопившиеся бытовые проблемы. А вот если, едва выпрыгнув из отпуска, ты начнешь отпрашиваться — косые взгляды обеспечены.

● Почувствовав разницу между загорелым собой и зелено-бледными коллегами, ты устыдился и решил недельку поработать за всех. Зря: ты их еще больше разозлишь — ишь, какой активный. Отпуск по закону положен, и ты никому ничего за него не должен. Если все же не можешь преодолеть смутное чувство вины, привези всем коллегам подарки. Кстати, совсем не обязательно набивать их в собственный чемодан — в ближайшем к твоему дому супермаркете наверняка есть широкий выбор экзотических яств, заморских напитков и сувениров в мавританском стиле.

● А главное — не надо ждать от отпуска слишком многого. Иначе наверняка разочаруешься. Психологи называют это «катастрофой сверхзначимости». Чудеса не входят даже в стоимость путевок типа «все включено». Они если и случаются, то просто так. Не в этот раз, так в следующий. Добравшись домой из аэропорта, начни планировать, куда ты отправишься на будущий год. И уж там-то...

■ СОВЕТ МЕСЯЦА ОТ MARINA CLUB

Переворотная платформа



Для того чтобы разгрузить позвоночник после силовой тренировки инструкторы обычно рекомендуют повисеть несколько минут на турнике. «Этому классическому упражнению сейчас появилась более здоровая альтернатива — переворотная платформа, — говорит персональный тренер фитнес-центра Marina Club Олег Кочергин. — Благодаря ее использованию снижается нагрузка на межпозвоночные диски, растягивается и расслабляются мышцы, облегчается боль в спине.

▶1 Итак, исходное положение: Установи ноги на платформу и закрепи их фиксатором. Голова, поясница и спина прижаты к опорной спинке тренажера. Руки вытянуты вдоль тела.

▶2 Конечная фаза: Медленно поднимаем руки над головой до момента полного переворота.

Такое упражнение целесообразно проводить сразу после завершения силовой тренировки. Вниз головой рекомендуется находиться от 10 до 40 с в зависимости от физической подготовки и самочувствия. При появлении ощущения дискомфорта, медленно вернись в исходное положение».

Фото: FotoBank/HultonGetty/FPG/Stone

■ ВНИМАНИЕ, КОНКУРС!

Men's Health и сеть специализированных магазинов «Правша» проводят конкурс читательских писем на тему «Лучший совет от домашнего мастера». Такую тему мы выбрали вовсе не потому, что нам хочется смеяться каждый раз, когда компьютер печатает очередное электронное письмо. Или почтальон захламляет редакторские столы устаревшими переносчиками информации. Нет, мы преследуем исключительно благородные цели — заботимся о твоем семейном счастье. Ты можешь забыть выгулять собаку, всю ночь пить пиво с друзьями и даже пахнуть чужими духами. Она ко всему отнесется снисходительно, если ты умеешь виртуозно... забивать гвозди, белить потолки, клеить обои, прикручивать карнизы и т.д. Самые интересные советы будут опубликованы, а лучшие советчики получат призы от сети магазинов «Правша».

■ ФАКТ

66% женщин считают, что поездка на курорт гораздо увлекательнее, чем секс.

■ ПРАКТИКА

ТРИ СРЕДСТВА ОТ БАЛДЫ

Котелок не варит, крыша поехала, чердак снесло, все труднее раскидывать мозгами, кумекать и чесать репу. В общем, конец рабочего дня. Но у нас в запасе есть секретные средства. Например, если тебе надо...

...выучить приветственную речь на норвежском языке
Прими препарат, содержащий экстракт женьшеня. Исследователи из Университета Нортумбрии в Великобритании установили, что 500 мг женьшеня улучшали у испытуемых память, причем эффект наблюдался в течение пяти часов после приема.

...собраться с мыслями перед переговорами
Беги в аптеку за витаминами. Согласно статье в South African Medical Journal, витамины B и H, а также кальций снижают тревожность и помогают сконцентрировать внимание.

...не забыть по дороге домой купить сорокаваттную лампочку, кошачий корм и 5 кг обойного клея
Выпей пару стаканов виноградного сока. В нем уйма глюкозы. Физиологи из Ланкастерского университета выяснили, что после приема 25 г глюкозы испытуемые запоминали неупорядоченную информацию на 50% лучше, чем оставшиеся без сладкого.

1912
Montegrappa®
The oldest Italian pen manufacturer
Fine writing jewels
ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

ВОСТОЧНЫЙ ЭКСПРЕСС - ЭКСКЛЮЗИВНЫЙ ДИСТРИБЬЮТОР MONTEGRAPPA В РОССИИ - Тел.: (095) 231-7853

Москва: «ручка.ру» (ТЦ «Валдай», Н. Арбат ул., 11; ТЦ «П. Пассаж», Петровка ул., 10); «Да Винчи» в ТЦ «Смоленский Пассаж», Смоленская пл., 3/5; «Московский Дом Книги», Н. Арбат ул., 8; «Люкс», Мичуринский пр–т, Олимпийская деревня, 4. **Санкт–Петербург:** «Империал» (Владимирский пр–т, 3; Большой пр–т ПС 57; Большая Конюшенная, 13, Маяковского, 1). **Самара:** «Деловые подарки», Масленникова ул., 15. **Новосибирск:** «Страна подарков», Красный пр–т, 86. **Новокузнецк:** «Персона», Металлургов пр–т, 17. **Томск:** «Карандаш», Красноармейская ул., 101. **Екатеринбург:** «Покровский Пассаж», Розы Люксембург ул., 4. **Наб. Челны:** «Нико», Энтузистов б–р, 3/04а. **Владивосток:** «Золотая тигрица», Фонтанная ул., 21. **Хабаровск:** «Остров Сокровищ», Ленина ул., 18.

■ КАРЬЕРА

НЕ ПОКЛАДАЙ НА РАБОТУ

Значит, так: быстро зарабатываем пару миллионов, выгодно вкладываем их и живем на дивиденды. Тогда, наконец, можно будет с утра до вечера играть в футбол или с головой окунуться в коллекционирование пивных пробок. Правда, отличный план? Черта с два.

На него упали акции

Оказывается, не работать — вредно для здоровья. Продолжительность жизни мужчин, рано вышедших на пенсию или живущих на нетрудовые доходы, гораздо ниже, чем у работяг. Этот и многие другие факты выявило исследование, проведенное психологами Корнелльского университета. Например, у неработающих мужчин, независимо от уровня их доходов, выше риск депрессии и нервных расстройств. После возобновления профессиональной деятельности проблемы, как правило, исчезают. Кроме того, полезно быть единственным кормильцем семьи — мужчины, чьи подруги жизни хорошо зарабатывают, чаще страдают от низкой самооценки.

А как же губительные последствия стресса? Оказывается, к определенному уровню стресса мы попросту привыкаем — и при уходе с работы переносим его в непрофессиональные сферы деятельности. Гол в ворота любимой команды или потеря пробки от «Туборга» 1931 года способны отравить жизнь не меньше, чем падение цен на алюминий.

Пенсионер точно так же страдает от стресса, как и генеральный директор компании, но при этом получает гораздо меньше удовлетворения от своей деятельности.

Вывод прост. Работай, солнце еще высоко. А пивные пробки подождут.

■ ДОКТОР, Я УМРУ?

У меня начался сильный кашель с густой мокротой и температура поднялась

А КАК ЖЕ!

У тебя явные симптомы начинающегося инфаркта легкого. Скоро прибавятся одышка, тахикардия и кровохарканье. Самая частая причина — тромбоэмболия ветвей легочной артерии. Буквально в течение пары дней после закупорки сосуда развивается острая легочная гипертензия и нарушается поступление кислорода в ткани. В общем, легкие перестают справляться со своей работой. Прогноз зависит от величины инфаркта и зачастую ничего хорошего не сулит.

НО НЕ В ЭТОТ РАЗ

Скорее всего, у тебя острый бронхит — следствие обычной респираторной инфекции. Покажись врачу (на всякий случай), он выпишет тебе антибиотик и средство для разжижения мокроты. Через неделю вернешься на работу и будешь рассказывать, как тебе повезло на этот раз.

РОССИЯ

МОСКВА
ул. Арбат, 15/43
ул. Б. Дмитровка, 22
ул. Б. Дорогомиловская, 9
ГУМ Красная площадь, 3
ул. 1-я Тверская-Ямская, 13
ул. Таганская, 1
Рублевское шоссе, 48
«МИКРОДИН»
Бережковская наб., 4
«КАЛИНКА-СТОКМАНН»
Ленинский проспект, 73,
Смоленская площадь, 3/5
«ПОДИУМ»
Новинский бульвар, 18
«ПОЛЬСКАЯ МОДА»
ул. 26-ти Бакинских Комиссаров, 7, корп. 6

ЕКАТЕРИНБУРГ
ЦУМ ул. 8 Марта, 8Б

КАЛИНИНГРАД
«САЛОН V.I.P.»
Ленинский проспект, 99

НИЖНИЙ НОВГОРОД
ул. Большая Покровская,10

НОВОСИБИРСК
ул. Советская, 49

ПЕРМЬ
ул. Сибирская, 25

РОСТОВ-НА-ДОНУ
Соборный пер., 19/68

САМАРА
ул. Куйбышева, 101

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
Невский проспект, 23
Большой проспект П. С., 29А

ЧЕЛЯБИНСК
«ГОСТИНЫЙ ДВОР»
ул. Коммуны, 60

УКРАИНА

КИЕВ
ул. Городецкого, 4

ДНЕПРОПЕТРОВСК
ул. Короленко, 2

ОДЕССА
ул. Жуковского, 22

ХАРЬКОВ
Салон «ПРОТЕЖЕ»
ул. Сумская, 14

ТАКТИКА

HOTEL КАК ЛУЧШЕ

В дальних странствиях порой приходится ночевать под звездами. Иногда в твоем распоряжении оказывается целый Млечный Путь с Большой Медведицей и Андромедой в придачу. Но это на любителя: романтично, конечно, но жестко и зябко. Поэтому мы рекомендуем ограничиться меньшим количеством звезд: тремя, четырьмя или пятью. И пусть они украшают фасад уютного отеля, а сам ты с комфортом расположишься внутри.

Застарелый запах табачного дыма в номере — от этой беды легко себя обезопасить. Во многих отелях есть номера для некурящих. А если ты еще не расстался с пагубной привычкой, остерегайся, чтобы желанную никотиновую одурь не испортил сигнал пожарной тревоги.

Узнай заранее, какие услуги входят в стоимость проживания, а за какие надо платить отдельно. Напитки из мини-бара, например, обычно стоят до нелепости дорого. Лучше не звонить по телефону из номера, а воспользоваться автоматом, купив телефонную карточку. А вот погладить тебе костюм и рубашку вполне может персонал отеля, и эта услуга тебя не разорит.

Если ты бронируешь отель заранее, наведи справки, в каком районе города он располагается. Районов со спорной репутацией (обычно вокруг вокзала) лучше избегать, даже если там все очень дешево. На своем покое, безопасности и престиже экономить не стоит. Если ты ничего не бронировал, а просто бегаешь по городу в свободном поиске, забеги в ближайший отель. Даже если там нет мест или цены противоречат здравому смыслу, портье, скорее всего, подскажет, где искать, или сам зарезервирует тебе комнату по телефону. Просто так, за здорово живешь и ради престижа заведения.

Звезд может быть только от трех до пяти. Именно так классифицируют отели в солидных каталогах. Небольшие европейские отели часто вообще не имеют звезд, потому что не подают заявку на включение в каталоги. При этом сервис там отличный, да и обстановка уютная, домашняя. А некоторые владельцы гостиниц выбирают третий путь: берут кисточку, краску и рисуют на дверях столько звезд, сколько им подсказывает воображение. Штук шесть-восемь. Лишние звезды подозрительны. Выбирая гостиницу, зайди на сайт одного из каталогов (например, www.hotelguide.net или www.hotels.co.uk) и узнай, сколько звезд имеет на счету отель, где ты намерен остановиться. Если ты вообще не можешь найти этот Splendid Palasse Hilton Luks в каталоге, тебя это должно сильно насторожить.

Для бронирования номера тебе скорее всего потребуется кредитная карточка. Имей в виду: как только ты сообщил в отель данные своей карточки, на счету может быть заблокирована сумма задатка за проживание. При выезде ты заплатишь за номер его полную стоимость, но задаток вернется на твой счет не сразу. Поэтому старайся не доставать карточку из кармана раньше времени, а плати по возможности наличными. Наличный задаток тебе вернут (или вычтут из счета), как только ты освободишь номер.

Швейцар несет твой багаж до номера потому, что это его обязанность (в 5-звездочном отеле) или потому, что ты ему симпатичен (в 3-звездочном). Давать ли ему чаевые — зависит от обычаев страны. Если ты хочешь вознаградить горничную, не оставляй деньги на тумбочке (она не возьмет, т.к. честная). Встретиться с ней лично. Но больше, чем на улыбку в ответ, не рассчитывай: в большинстве стран принято не переходить грань между профессиональным и личным.

Во многих отелях тебе предложат помочь взять напрокат автомобиль. Сама услуга бесплатна, но за прокат ты заплатишь полную стоимость (в прокатных фирмах часто есть особые скидки, но на гостиницы они распространяются редко). Кроме того, отели часто сотрудничают с крупными и дорогими фирмами, так что — если хочешь сэкономить — поищи прокат автомобилей сам. Портье скрепя сердце выдаст тебе для этого телефонную книгу.

Иллюстрация: Влад Песников
Фото: the cast

ЧТО ЕЩЕ МОЖНО ДЕЛАТЬ С...

Винной пробкой

Кроме того, чтобы пропихивать ее внутрь бутылки Saint-Emillion Grand Cru урожая 1993 года с помощью чернильной авторучки Montblanc.

● Эту пробку лучше всего извлечь наружу посредством штопора и подарить коллекционеру. Четверть миллиона человек во всем мире коллекционируют винные пробки. Может, тебе и самому захочется попробовать. А хочешь, сложи их в стеклянную посудину — получится оригинальный элемент интерьера.

● Когда винных пробок накопится достаточно много, набей ими наволочку и используй в качестве спасательного средства на водах.

● Вешая на стену картину, приклей с обратной стороны к раме кусочек пробки. Тогда картина не будет касаться стенки и не оставит на ней следов.

● Если к ножкам мебели приклеить кусочки пробки, мебель будет устойчивее на кривом полу и не поцарапает его.

● В дальних странствиях из пробки можно сделать компас. Воткни в нее иголку и пусти плавать в блюдце с водой. Рано или поздно иголка намагнитится в магнитном поле Земли и укажет направление север–юг.

● Пробки незаменимы на рыбалке. Из них можно сделать рукоятку удилища, поплавок и даже наживку: в Забайкалье на пробку ловят рыбу ленка.

● С помощью пробки можно достичь невозможного — утаить шило в мешке. Укладывая в мешок шило, иголки, крючки или лезвия, воткни их в кусочки пробки. И мешок будет цел, и другие вещи в сохранности.

● Владельцам BMW седьмой серии будет любопытно узнать, что из винных пробок можно смастерить втулки для коробки передач автомобиля «Москвич 412». Но лучше оставить антикварный автомобиль в покое, а пробку просто положить на стол рядом с бутылкой или прикрепить к горлышку. Этого требуют правила этикета: рассмотрев и понюхав пробку, ценители могут определить качество поданного на стол напитка.

Фото: the snail

спортмастер

ШИРОКИЙ ВЫБОР ТРЕНАЖЕРОВ

ТОВАР СЕРТИФИЦИРОВАН

МОСКВА: м.«Домодедовская», 26 км МКАД, ТЦ "ВЭЙМАРТ" ● м.«Тимирязевская», Дмитровское шоссе, 37 ● м. «Октябрьская», КЕТТЛЕР-СПОРТ, Ленинский пр-т, 21 ● м.«Смоленская», Смоленская пл., 6 ● м.«Маяковская», ул. Большая Садовая, 1 ● м.«Кутузовская», Кутузовский пр-т, 36 ● м.«Рижская», пр-т Мира, 71 ● м.«Университет», Ленинский пр-т, 81 ● м.«Сокольники», ул. Русаковская, 22 ● м.«Пролетарская», Волгоградский пр-т, 3-5 ● м. «Октябрьское Поле», ул. Народного Ополчения, 28 ● м.«ВДНХ», Ярославское ш., 12, корп. 1 ● м.«ВДНХ», ВВЦ, пав.«Москва», 3 эт. ● **С.-ПЕТЕРБУРГ:** Московский пр-т, 10-12, (812) 320-000-1 ● **РОСТОВ-на-ДОНУ:** Ворошиловский пр-т, 59, (8632) 917-444 ● **САМАРА:** Московское шоссе, 81 А, ТЦ "ПАРК ХАУС", (8462) 700-444 ● **Н.НОВГОРОД:** ул. Б.Покровская, 93, (8312) 78-00-77 ● **НОВОСИБИРСК:** ул. Челюскинцев, 15, (3832) 21-99-85 ● **ПЕРМЬ:** Комсомольский пр-т, 3, (3422) 20-60-23 ● **ТЮМЕНЬ:** ул. Мельникайте, 87/1, (3452) 22-92-55 ● **КРАСНОЯРСК:** ул. Тотмина, 6, (3912) 58-80-00 ● **КИЕВ:** б-р Леси Украинки, 28, (1038044) 569-50-50; КЕТТЛЕР-СПОРТ, ул. Заньковецкой, 10/7, (044) 464-01-50 ● **МИНСК:** ул. Якуба Коласа, 39, (1037517) 211-33-3
Оптовый центр: Москва, ул. Б. Галушкина, 7

спортивные супермаркеты спортмастер

Единая справочная служба:
(095) 777-777-1
www.sportmaster.ru

ПРО ПИТАНИЕ

Мате в три хода

В чае изофлавоны, но все портит кофеин. Кофе ускоряет метаболизм, но кофеин опять тут как тут. К тому же, оказывается, все эти эспрессы и капучины вызывают привыкание. Выход есть.

В Южной Америке растет кустарник йерба мате. Смекалистые индейцы издавна готовят из его листьев полезный напиток, который так и называется — мате (ударение на первом слоге). Теперь мате можно купить и в России — в специализированных чайных магазинах. Выигрышная стратегия такова.

● **ХОД 1** Купи мате, калабас и бомбижью. Объясняем: самый лучший мате — аргентинский зеленый. Жареный мате теряет полезные свойства. Еще есть ароматизированные сорта — на любителя. Калабас — это сосуд, в котором мате заваривают. Индейцы делают его из тыквы, а у нас продают деревянные. Бомбижья — металлическая трубка, через которую это пьют.

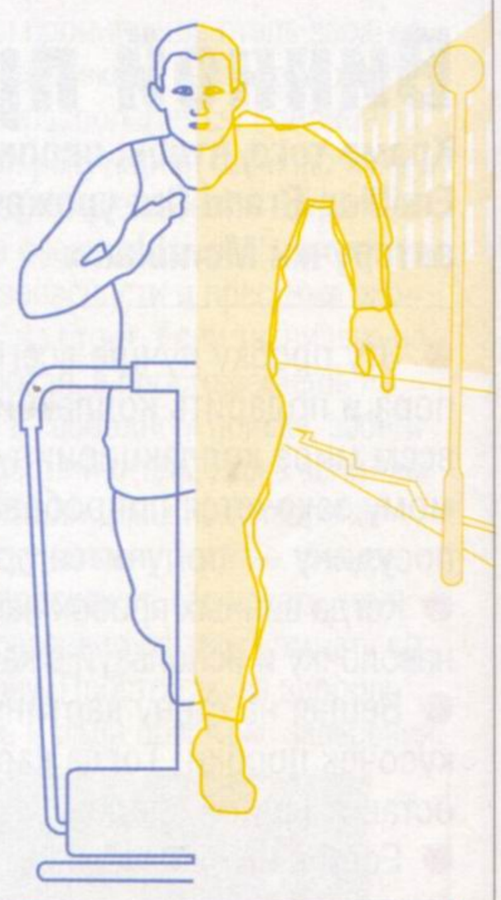
● **ХОД 2** Засыпь мате в калабас на две трети высоты сосуда. Закрой отверстие рукой и встряхни, чтобы крупные частички собрались на дне. Наклони калабас, чтобы мате собрался к одной стенке, а с другой стороны вставь бомбижью. Залей немного горячей (но не кипящей) воды, дай впитаться и постепенно подливай до уровня разбухающих листьев.

● **ХОД 3** Начинать пить можно почти сразу. По ходу дела доливай горячую воду. Пей небольшими глотками, высасывая через бомбижью гущу со дна калабаса. Прислушивайся к ощущениям: в твой организм входит польза. Витамин Е, матеин (безвредный аналог кофеина), фосфор, холин, пантеиновая кислота (повышает уровень адреналина). Особенно полезен мате до и после тренировок — он снижает содержание молочной кислоты в мышцах. Стимулирующее действие продолжается до 20 часов, привыкания не возникает. Вам мате, гроссмейстер?

ФИТНЕС

УЙТИ В БЕГА

Тридцать минут на бегущей дорожке — полезно, но как-то скучновато. Настоящие искатели приключений предпочитают бегать по полям, скверам и магистралям областного значения.



Там за ними увлеченно гоняются мухи, собаки и поливальные машины. Мы решили столкнуть любителей тренажеров с экстремалами в честном поединке. И выяснить, наконец, что полезнее: перебирать ногами в кондиционированном помещении или под открытым небом соревноваться в выносливости с озверевшим ризеншнауцером.

	БЕГУЩАЯ ДОРОЖКА		ДОРОЖКА В ПАРКЕ
калории	260 ккал за полчаса	СЧЕТ 0:1	345 ккал за полчаса. При отталкивании от неподвижной твердой поверхности требуется большее усилие, а значит, калории сгорают быстрее
мотивация	Пока она движется, ты вынужден перебирать ногами, иначе свалишься	СЧЕТ 1:0	Тебя искушают проносящиеся мимо скамейки, зеленые лужайки и приветливые таксисты
затраты	Спортивный костюм с кроссовками — $200, абонемент в тренажерный зал — $1000	СЧЕТ 0:1	Спортивный костюм с кроссовками — $200
безопасность	Искусственный климат, охрана на входе, присмотр тренера. Неестественная поза может привести к травме	СЧЕТ 1:1	Ты во власти стихий, случайностей и торчащих из асфальта прутьев арматуры. На твердом покрытии более вероятны травмы голеностопа

ПОБЕДИТЕЛЬ — ДОРОЖКА В ПАРКЕ

Иллюстрация: cobalt

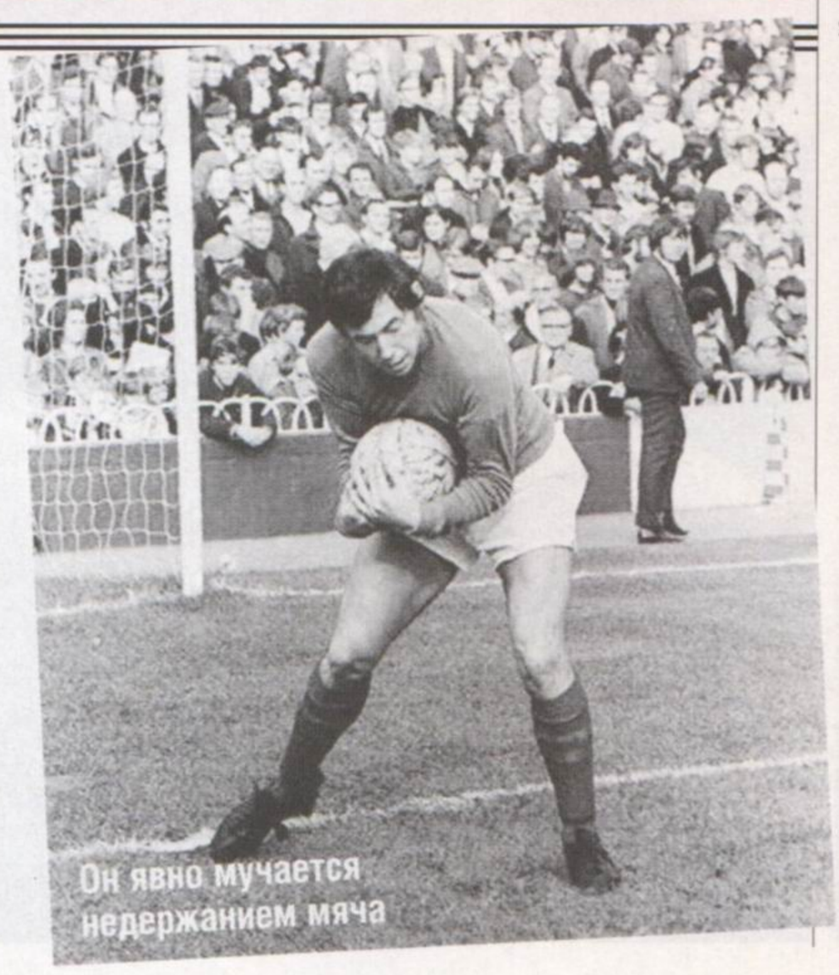
ТРАВМА МЕСЯЦА

Травма живота

▶ **Что это?** Во время игры в футбол, например, тебе заехали локтем или бутсой в живот. Хорошо, если еще дело ограничится простым ушибом. В тяжелых случаях подобные травмы чреваты разрывами органов брюшной полости, внутренними кровотечениями и развитием перитонита.

▶ **Симптомы** Распознать или предвидеть последствия удара сможет только хирург, да и то не всегда сразу. Поэтому, если ты резко побледнел, а на лбу у тебя появились капельки пота (про боль мы умолчим — ты и так лежишь скорчившись), попроси вызвать «скорую» и срочно отвезти тебя в больницу, причем в положении лежа. Желательно до осмотра хирурга ничего не пить и не принимать сильных обезболивающих.

▶ **Лечение** Зависит от тяжести полученной травмы. Если это просто ушиб, без разрывов и кровотечений, считай, что тебе повезло — тебя отправят домой, отлеживаться. Если же последствия удара более серьезные, то ты из категории практически здоровых неминуемо попадаешь в категорию хирургических больных, со всеми вытекающими. Задача хирургов в этой ситуации — как можно быстрее остановить кровотечение и ликвидировать последствия «аварии». Но даже если все пойдет как по маслу, футбола тебе в этом сезоне уже не видать



Он явно мучается недержанием мяча

■ СЕКС

ПОЛУЧИ, ПОТЕНТ!

Женщины прекрасно знают, что нашему брату хочется секса только в двух случаях: когда идет дождь и когда никакого дождя нет и в помине. А вот нам с ними намного труднее: им этого может захотеться в любой момент, даже в самый неподходящий. Фиалки, ужин при свечах и белый кабриолет в подарочной упаковке остаются без последствий. А случайный контакт в дверях ванной ни с того ни с сего детонирует взрыв всепоглощающей страсти. Но некоторые чреватые сексом ситуации ученые все же смогли систематизировать. Итак, ее тянет на это дело...

● **Над могилой ее любимого хомяка.** Ты, конечно, сам виноват в гибели животного: не предупредил барышню, что грызуна надо кормить. Теперь утри ей слезы и скажи задушевные слова, которые давно хотел, но как-то было не до этого. Доверительная беседа незаметно переходит в секс. По мнению сексологов, скупые мужские ласки лучше любых антидепрессантов способны вернуть девушке душевное равновесие. В общем, жизнь продолжается.

● **В критические дни.** Ожидая этого события, твоя подруга слегка нервничала (бывают же всякие случайности, и если что, виноват ты). А теперь все произошло как надо, и, хотя она чувствует себя неважно, в крови бушует гормон, эмоции на взводе, а к матке прилила кровь. Автор книги «Сексационно!» Сьюзен Крейн Бейкос советует тебе выходить из укрытия (в котором ты, без сомнения, пережидал ее ПМС) и сделать подход. Правда, этот фокус получается не всегда.

● **После сверхурочной работы.** Британский сексолог Майкл Перри полагает, что после тяжелого трудового дня девушка как никогда нуждается во внимании любящего и заботливого друга. Речь о тебе. Только не тормоши ее задорными прибаутками, когда она наконец доберется до подушки. Пусть отдыхает, а начни, например, с расслабляющего массажа (в этом номере мы рассказываем, как его делают). Глядишь, и все произойдет как по-писаному.

● **Когда она только что потратила твою годовую премию на ремешок для джинсов.** Этот дурацкий поступок она совершила, во-первых, ради тебя и во-вторых, чтобы чувствовать себя сексуальной. Понял, к чему мы гнем? Оказав девушке свое настойчивое внимание сразу же после примерки (или даже во время), ты просто сделаешь комплимент ее вкусу и чувству стиля. Этим наблюдением поделился с нами президент Института сексуальных исследований в Сан-Франциско Тед МакИлвенна.

● **Когда вы только что расстались «навеки».** Они вообще очень странные. Может, ей просто хочется напомнить тебе, как много ты потерял. В некоторых случаях такие напоминания периодически повторяются много лет после разрыва. А может быть, она испытывает легкую грусть и чувство облегчения от принятого решения, вот вы сейчас все это и отпразднуете. Ну и еще разок, на долгую память.

Перед сексом главное — плотно закусить

■ ДИАГНОСТИКА

ПЯТНА НА РЕПУТАЦИИ

Иногда это бывает. Смотришь в зеркало и видишь: ты разноцветный. Пестрый. Хотя раньше всегда думал, что человеческая кожа должна быть однотонной. И желательно не совсем синей.

КАК ЭТО ВЫГЛЯДИТ	ИЗ-ЗА ЧЕГО	ЧТО ДЕЛАТЬ
Все лицо в красных точках	Избыток мужских гормонов или употребление препаратов для наращивания мышц	Протирай лицо холодным черным чаем
Я оранжевый. Руки, ноги выглядят так, как будто меня натерли хной для прохождения индейского ритуала	Слишком много бета-каротина	Перестань пить каротинсодержащие витамины и морковный сок
Слизистая оболочка глаза желтая или оранжевая	Есть опасность, что у тебя гепатит	К врачу!
Лицо в коричневых пятнах. Не у меня, а у нее	Или от противозачаточных таблеток, или ты скоро станешь отцом	Спрашиваешь «Что делать?»
Красные и белые пятна	Аллергия на медикаменты (например, пенициллин)	Перестань их принимать.
Я серый	Так могут действовать лекарства, содержащие бензокаин	К врачу!
Лицо синеватое	Это цианоз. Если ты не после трех бессонных ночей, то, возможно, злоупотребил препаратами, содержащими ацетилсалициловую кислоту.	Смени препараты и обратись ко врачу.

■ ПРАВИЛЬНАЯ ШТУКА

Музыка? На 15 суток

Заметил, что любимые музыкальные CD стали плодиться и размножаться с такой скоростью, что вот-вот вытеснят тебя из собственной квартиры? Принимай меры — жесткие и бескомпромиссные. Никаких сантиментов — утилизируй их без всякой жалости музыкальным сервером на жестком диске MB-S1 от фирмы ONKYO. Этот агрегат обеспечит тебе до 450 часов чистейшего звучания (благодаря декодированию по алгоритму Фраунгофера IIS MP3). А на освободившемся от музыкальной коллекции месте можно разместить дюжину гантелей, 5 годовых подшивок журнала MH, более 3000 упаковок презервативов или скромный набор косметических средств подруги. За что она тебе будет благодарна до беспредельности.

ORIENT
JAPAN

Автоматический механизм
с индикатором запаса хода,
шкалой мирового времени
и аналоговым календарем.
Корпус и браслет
из нержавеющей стали.
Застежка "баттерфляй".

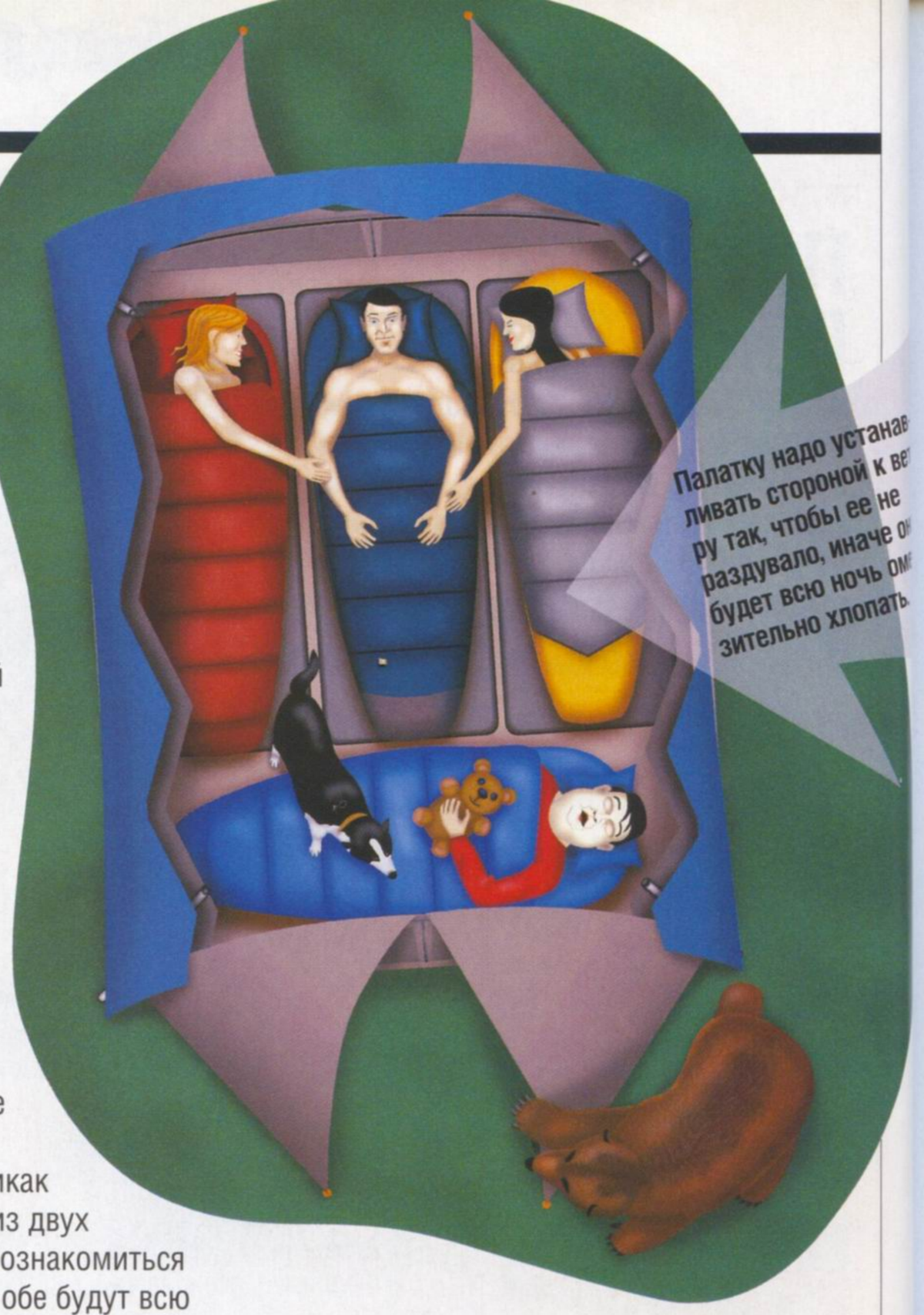
Москва:
Универмаги ЦУМ, "Вешняки", "Московский",
"Тропарево", "Москва", "Петровский",
"Первомайский",
Т/К "Галерея Водолей".

С.-Петербург:
Сеть часовых магазинов БАНЗАЙ
Тел.: (812)329-3617.
Торговые комплексы:
«Балканский», «Балтийский»,
«Аэродром», «Невский», «Торговый Двор»,
«Шувалово», «Малый Пассаж»,
Невский,108.

■ ОПЫТ

А ВОТ ФИГВАМ

В сентябре в средней полосе, как правило, не бывает комаров, снежных буранов, тайфунов и загадочного явления Эль-Ниньо. Зато бывают грибы, рыбалка, клюква и лесные красоты. А если у тебя имеется еще и четырехместная палатка, а также двое-трое знакомых обоего пола, ты вполне можешь провести ночь на природе с пользой и удовольствием. Если сумеешь правильно выбрать место в этой самой палатке.



❶ **Подветренная сторона** Наихудшее место, потому что холодно. В конце августа в средней полосе России бывают заморозки на почве, а ты как раз на почве-то и лежишь. Даже если палатка не пропускает воздух, с подветренной стороны она будет остывать быстрее всего.

❷ **В середине** Идеальное место. С обеих сторон тебя согревают теплом своих тел верные подруги. За твоей головой много свободного места, и ты имеешь неплохой доступ свежего воздуха (кислород в палатке очень быстро расходуется, а духота мешает крепкому сну). Если ночью придет отбившийся от колхозного стада игуанодон, ты первым выскочишь наружу его отгонять… Впрочем, девушек надо пропускать вперед.

❸ **У стенки** От окружающей среды барышню отделяет только тонкая стенка палатки. Согласно исследованию журнала «Эко-тест», в ткани многих палаток содержится пластификатор ПВХ, выделяющий вредные испарения. Предупреди девушку, что, если уж ей досталось такое невыгодное место, лучше не тыкаться носом в стенку, а повернуться к тебе лицом. Ты не кусаешься. Ну, если только в порыве страсти.

❹ **В ногах** Более глупое место выбрать трудно. Твой приятель просто никак не мог решить, с какой из двух барышень он хотел бы познакомиться поближе, а в результате обе будут всю ночь пинать его ногами. Или вы втроем станете перелезать через него, спящего, в лунатических поисках душа. Под голову ему придется положить твои ботинки, а если придет игуанодон, выбор первого блюда не вызовет у него затруднений.

■ ВЕБ-ОБЗОР

http://www.myvirtualmodel.com

Все, хватит. Четыре с половиной года мы учим тебя, как быть идеальным во всех отношениях. И теперь мы вправе надеяться, что дело в шляпе: ты приобрел идеальную фигуру, выработал позитивный взгляд на жизнь и овладел английским. А раз так, то отныне мы будем озирать не только родную точку ру, но и англоязычные сайты. Вот, например, «Моя виртуальная модель». Вводишь параметры тела и внешности, и компьютер рисует тебе тебя. Потом можно подкорректировать вес, объем бицепсов, число кубиков на животе и посмотреть, как ты будешь выглядеть, когда фигура еще на один шаг приблизится к идеалу. Позитивный взгляд от этого выигрывает — проверяли. Не говоря уже о владении английским.

Http://shputik.kulichli.net

«Мужчина, сделайте же что-нибудь!» Когда слышишь такое, приходится спешить даме на помощь с рогатиной, шлямбуром и конфокальным микроскопом — никогда не знаешь заранее, чего этим женщинам понадобится. А вот потом начинается самое интересное, потому что надо как-то с этим шлямбуром управляться и при этом не попасть молотком по пальцу, а тем более по конфокальному микроскопу. Для этого существует специальный сайт, где домашним умельцам вроде нас с тобой объясняют, что на шлямбур лучше всего надеть фанерный кружок. Тогда и пальцы будут в безопасности, и восхищенный взгляд дамы тебе обеспечен. А еще на этом сайте содержится более двух сотен полезных советов: как определить полярность батареи с помощью сырой картошки, как изготовить вешалку из старых чулок и как сделать бассейн на скорую руку.

http://www.velotourism.ru

Можно ли за три недели доехать на велосипеде до Испании? Вряд ли ты сможешь ответить на этот вопрос без подготовки. А уж отправляться без подготовки в эту самую Испанию на велосипеде «Украина» тем более неразумно. Сперва выйди в Интернет и посоветуйся со специалистами. Тебе все подробно объяснят, что лучше сделать с твоей «Украиной» — ну по крайней мере как сшить для нее чехол и как перебрать втулку. Еще ты узнаешь, что в Испанию велосипед проще отвезти поездом — в обычное купе их, оказывается, входит целых 6 штук. Если в пути ночь застигнет тебя на Военно-Грузинской дороге, возможны всякие неожиданности — о них тут тоже расскажут. А о том, что велосипедный туризм полезен для здоровья и приятен для настроения, мы давно уже не устаем повторять. Прочитал? Можно ехать.

Иллюстрация: David Pierce

ЗДОРОВЬЕ

До зарезу нужно знать

Порезаться можно чем угодно — бензопилой «Дружба» или кромкой листа бумаги. После этого обязательно надо улыбнуться бледными губами и произнести: «Пустяки... царапина». А что делать потом — звонить по мобильнику маме, чтобы срочно выезжала с йодом, или вызывать «скорую»? Первым делом нужно попытаться остановить кровь и слегка промыть рану водой. А затем ответить на следующие вопросы.

Кажется, его не… по-детски втыкает

Кровь хлещет ручьем и не желает останавливаться? Или, возможно, область вокруг раны припухла и приобрела синюшно-бледную окраску?

Да → Это как раз тот случай, когда надо вызывать «скорую». Не стоит пытаться доехать до травмопункта самому — скорее всего, у тебя задета артерия. Даже если внешнее кровотечение прекратилось, кровь из артерии продолжает вытекать и скапливаться где-то внутри. Пока ждешь врача, постарайся найти эту артерию (почувствовав неладное, она наверняка сжалась и сильно пульсирует) и прижать ее пальцем или наложить жгут.

Нет ↓

Поврежденная часть тела онемела и двигается с трудом?

Да → Возможно, задет крупный нерв или сухожилие. Нужна немедленная профессиональная помощь. Постарайся как можно скорее добраться до травмопункта или вызови «скорую».

Нет ↓

Рана широкая или рваная, края не сходятся?

Да → Надо собираться к врачу — он наложит швы. Даже при неглубокой ране рваные края, скорее всего, срастутся неровно и твое тело будет надолго украшено мужественным шрамом.

Нет ↓

В ране есть посторонний материал (кусочки стекла, металлическая стружка, песок)?

Да → Вряд ли удастся самостоятельно очистить рану. Лучше доверить это дело профессионалам.

Нет ↓

У тебя глубокий порез в области сустава (например, на лодыжке или на запястье) или на носу, на ухе?

Да → Да В поврежденной хрящевой ткани, как правило, развивается инфекция. Отправляйся в травмопункт как можно скорее — желательно немедленно и профессионально продезинфицировать рану.

Нет ↓

Промой рану водой. Обычно этого достаточно, чтобы избежать нагноения. Дезинфекция йодом или перекисью желательна при глубоких ранах на ноге, руке или если ранение нанесено подозрительным орудием. Однако перекись водорода убивает клетки кожи и замедляет заживление, так что при небольших невинного вида ранениях в такой дезинфекции нет необходимости. Через пару дней убедись, что рана действительно заживает и воспаление отсутствует. Боль и сильное покраснение указывают на инфекцию. Если они не проходят, сам знаешь куда идти. Не маленький.

ORIENT
JAPAN

Автоматический механизм с индикатором запаса хода, шкалой мирового времени и аналоговым календарем.
Корпус и браслет из нержавеющей стали.
Застежка "баттерфляй".

Москва:
Универмаги ЦУМ, "Вешняки", "Московский", "Тропарево", "Москва", "Петровский", "Первомайский", Т/К "Галерея Водолей".

С.-Петербург:
Сеть часовых магазинов БАНЗАЙ
Тел.: (812)329-3617.
Торговые комплексы: «Балканский», «Балтийский», «Аэродром», «Невский», «Торговый Двор», «Шувалово», «Малый Пассаж», Невский,108.

■ ЗДОРОВЬЕ

ХВАТИТ ДРАТЬ ГОРЛО

Наш читатель не должен заниматься самолечением. Подавившись костью или проглотив бритву, он тотчас спешит к врачу, чтобы не лишать доктора интересного рентгеновского снимка для коллекции. А нам завидно: мы тоже очень любим играть в доктора, внимательно выслушивать жалобы, ставить диагнозы и давать советы. Вот, допустим, звонит к нам читатель и говорит...

— Дорогая редакция! Так горло болит — просто ужас...

— Скажи «а-а-а», а мы пока внимательно выслушаем твои жалобы. Наверное, твое горло красноватое, отечное и сухое, как наждачная бумага. Может, ты простудился... наверняка простудился. Вирусная инфекция вызывает воспаление респираторных путей и гортани. Антибиотики тут не помогут. Поможет время, отдых, обильное питье и, возможно, полоскание растворимым аспирином и антисептиками (например, бетадином).

— А-а-а-з... я вроде не простужался...

— Мало ли что... Ну тогда наверняка тебе больно глотать и миндалины сильно увеличены. Это тонзиллит, то есть воспаление миндалин. Миндалины (это такие штуки, которые торчат с двух сторон от гортани) при этом могут быть красными или покрытыми желтыми или белыми пузырьками. Лечение такое же, как при простуде, но если боли сильные или начинается жар, нужно обратиться к врачу. Другой возможный диагноз — воспаление лимфатических узлов (проверь заодно лимфоузлы в паху и в подмышечных впадинах). Если они увеличены, без консультации у специалиста не обойтись.

— Откуда у меня миндалины — удалили еще в детстве...

— Ага... Тогда в зеркале тебе хорошо видно заднюю стенку глотки. На ней появился гнойный налет, а изо рта как-то странно пахнет... не фиалками... Может быть, это все-таки простуда (ОРЗ). Или ангина, а возможно, тебе повезло и у тебя болезнь с красивым названием «инфекционный мононуклеоз», вызываемый вирусом Эпштейна-Барра. Кстати, лимфатические узлы при этом заболевании тоже воспаляются. Нужна помощь врача, особенно если трудно дышать и глотать. Он выберет подходящее лечение. А если врача нет, лечись так же, как от простуды, но на всякий случай прими антибиотик широкого спектра действия.

— Нет там никакого налета, и пахнет как всегда.

— Видимо, у тебя во рту множество маленьких язвочек. Если при этом тебе очень больно, это называется афты. Легче стало? Правильно, не стало, потому что специфического лечения от этого не существует, хотя острую боль можно снять полосканиями и обезболивающими гелями и спреями, а тем же бетадином ускорить выздоровление. Кроме того, если язвы сопровождаются повышением температуры, это может быть одна из многих других схожих инфекций. Лечение, как при простуде.

— Какие еще язвочки! Тут и без язвочек не знаешь куда деваться...

— А не надо было съедать за один присест столько абрикосов. Да еще и немытых. У тебя, наверное, стоматит — возможно, аллергический. Скорее закапывай в нос ксилометазолин, а внутрь принимай антигистаминные препараты, например кларитин или тавегил. А потом бегом к врачу.

— Я не ем абрикосов!

— Ты случаем не глотал чего-нибудь сухого и жесткого? Это ведь может быть просто ссадина или ранка на гортани (например, укол рыбьей костью). Если так, побольше пей, не ешь твердой пищи и прими обезболивающее. Через пару дней все должно пройти.

— Жесткого я тоже давно не ел...

– А-а-а! Наверняка у тебя малиновый язык в белую крапинку!

— Вот это да! Как вы догадались?

— При молочнице бывает такой язык. Чаще всего эта инфекция бывает у женщин совсем с другой стороны от горла, но грибок кандида, вызывающий молочницу, может жить и на слизистых оболочках носоглотки. Молочницу, или кандидоз, лечат противогрибковыми препаратами, которые прописывает врач. Иногда, правда, симптомы молочницы бывают у тех, кто пользуется противоастматическими гормональными ингаляторами. Чтобы избежать этой неприятности, после ингаляции полощи рот. Крайне редко сходные симптомы могут указывать на развитие диабета. Если ты пьешь как верблюд и при этом теряешь вес, сдай анализы. Возможно, это диабет.

— Спасибо! Как гора с плеч!

— Не за что. Нам хороший совет дать, что поливитамин проглотить.

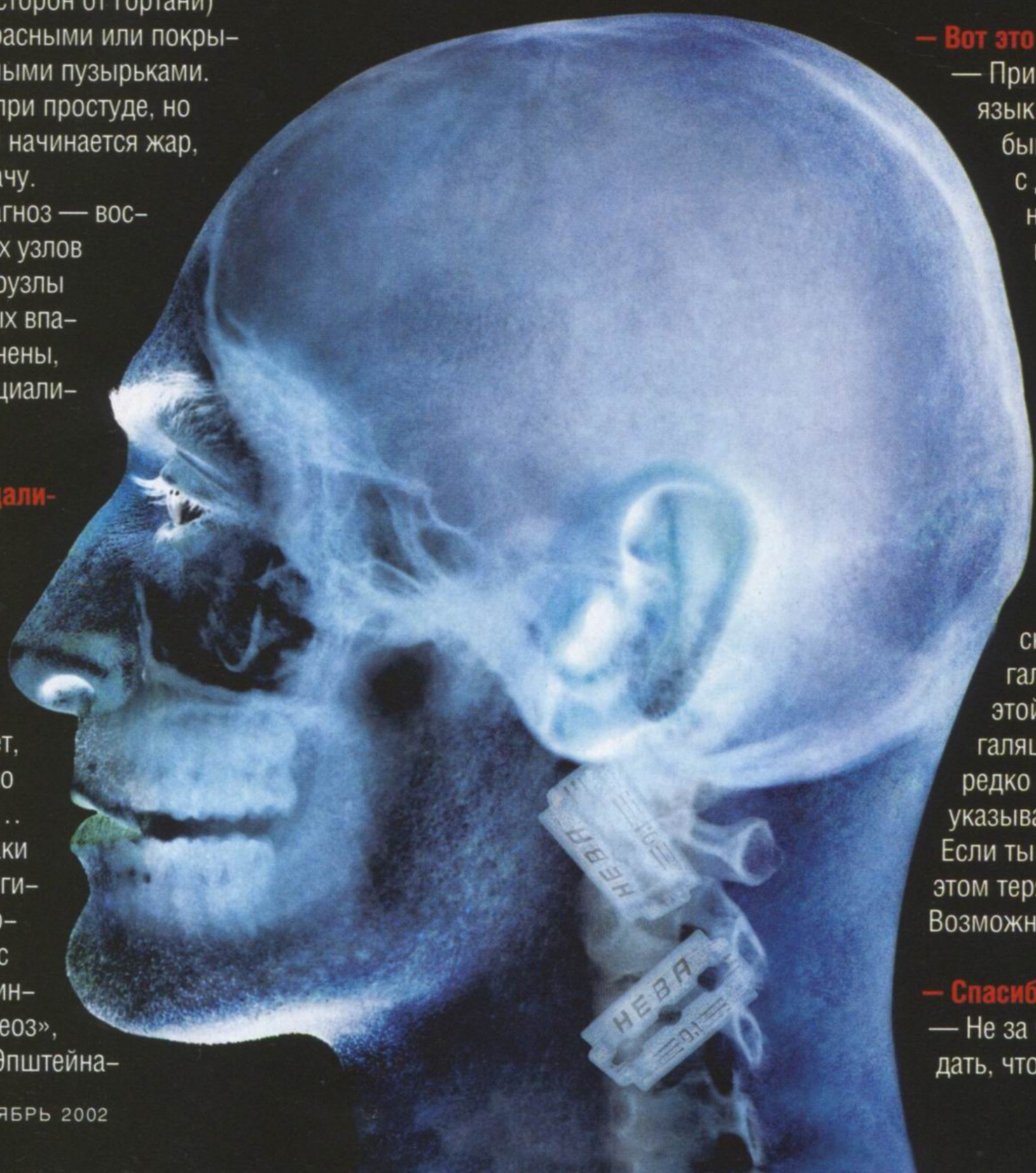
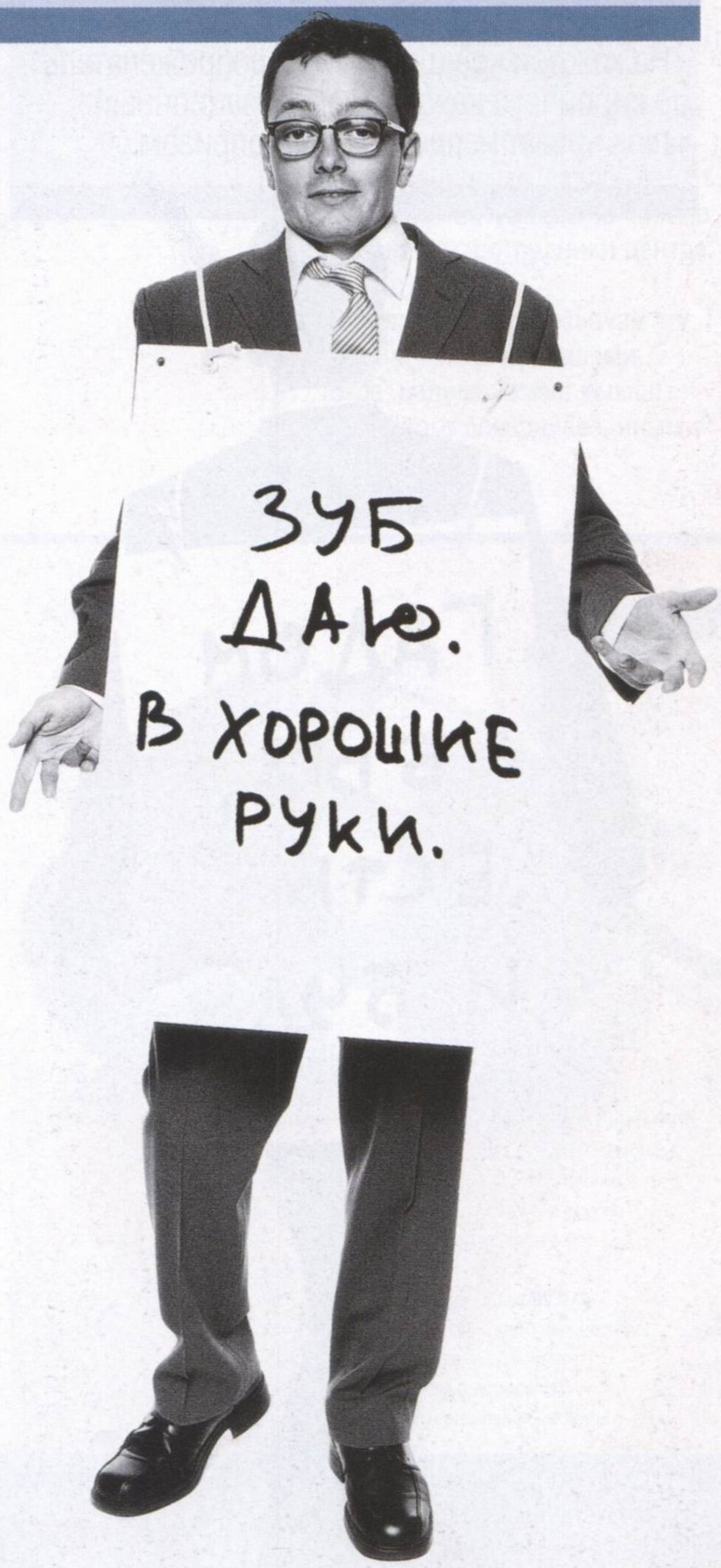


Фото: FotoBank/GettyImages

СТО ПУДОВ

Многим сильно портят жизнь вынесенные из средней школы предрассудки. Например, «поверь» — это вовсе не глагол в повелительном наклонении, как некоторые думают. Это такое междометие, имеющее синонимы «правда-правда», «гадом буду» и «чтоб я сдох». Этому в школе не учат, но это витает в воздухе.

АВТОР: **ДЕНИС ДОЛГОВ**



Почему-то меня в последнее время частенько просят поверить то в одно, то в другое. И порой в очень повелительном наклонении. А я вообще-то, как мне кажется, человек мягкосердечный и легковнушаемый. И мне совсем непонятно, как я умудрился до сих пор не растерять все и всяческие жизненные ориентиры. Ведь некоторые-то и вправду теряют. И замечают свою ошибку подчас слишком поздно. Когда под потолком болтаются сразу три люстры Чижевского, в углу пылится мешок гербалайфа, а парализованная «Мицубиси Монтеро» с правым рулем («…только что из Японии, почти без пробега, поверь!») беспомощно ожидает эвакуатора в дальнем углу двора. Я встречал на жизненном пути несколько дюжин распространителей гербалайфа, и у каждого были добрые глаза и открытый взгляд. Я люблю людей с таким взглядом. Иногда они подходят ко мне возле турникета метро и просят пять рублей — я обычно даю. Я им верю. Такая патологическая доверчивость могла бы завести меня довольно далеко. И непонятно, кого мне благодарить за то, что вот сейчас я сижу в удобном кресле и пишу статью — ведь мог бы восседать на ящике с таинственным зельем и дрожащей рукой переписывать восемьдесят третий экземпляр какого-нибудь «письма счастья». Что удержало меня от этой участи, остается загадкой. Может, врожденный инстинкт. Но, насколько я помню, на заре жизни я был даже более доверчив, чем сейчас.

Внутриутробный период я припоминаю смутно. Первые проблески сознания: лежу на спине, блаженно улыбаюсь или, наоборот, ору как резаный. Налицо доверие к миру — стал бы я орать, если бы вокруг рыскали хищники, у которых при звуках «уа-уа» рефлекторно выделяется желудочный сок? Нет, конечно. А сидеть на горшке в присутствии десятка дальних родственников — это прямо-таки подвиг доверия. В те годы я совершенно не подвергал сомнению мировую гармонию в целом, а в частности добрые побуждения всех окружающих меня людей. Особенно же, по моему твердому убеждению, мне повезло с теми двумя, которые солнечным августовским утром нашли меня в капусте. Под этим я и сейчас готов подписаться. А вот с остальным человечеством впоследствии бывало то так, то этак.

И когда меня берут за пуговицу, дышат в лицо «Антиполицаем» и с выражением произносят «поверь!», я всегда напоминаю себе: это междометие. Ответ не требуется. Потому что любой ответ будет неправильным. Произнести красивым баритоном «верю!» — стопроцентно проигрышный вариант. В лучшем случае впарят «Мицубиси Монтеро» с правым рулем в состоянии кататонического ступора. В худшем — оденут в белое или оранжевое и отправят ходить босиком по улице, ритмично ударяя в бубен. Видели, знаем.

Но и процедить сквозь зубы «Не гони…» — ничуть не лучший выход. На это, между прочим, многие попадаются. На первый взгляд, логика верная. Когда тебя все в один голос призывают жить, учиться и работать по древневьетнамскому календарю, приходится верить либо в сам этот непонятный календарь, либо во всеобщий заговор. Выбрал заговор — и ты на прямом пути к паранойе с манией преследования. С этого момента тебе положено считать,

что американцы никогда не высаживались на Луне — воткнули свой флаг в пустыне Невады и обвели всех вокруг пальца как маленьких. Умный человек только ухмыльнется и переключит телевизор на капитал-шоу «Поле чудес». Впрочем, и там тоже все схвачено. И футбольный чемпионат под вопросом, хотя некоторые смотрят с удовольствием. И даже прогноз погоды.

О всеобщем заговоре можно ведь задуматься еще в средней школе. Вспомни хотя бы, как ты в восхищенной растерянности водил пальцем по глобусу. Австралия... Австралия, говорите? Марьванна, а вы там бывали? А кто бывал? Вы этих людей сами видели или прочитали в книжке? Подозрительно это. Ну, я, конечно, выучу все, что там в учебнике сказано про собаку динго и аборигенов. Хотя сам я эту Австралию, скорее всего, никогда и в глаза не увижу. Нехитрый, в общем-то, трюк: подсунуть в нужный момент пару учебников, на глобусе желтым накрасить посреди океана и потом всю жизнь время от времени подкладывать в почтовый ящик газеты с репортажами из Сиднея с Олимпийских игр или там по телевизору «В мире животных» про эвкалипты. Представляешь, как они там все угорали, когда из головы придумывали утконоса и кенгуру? А потом следили за реакцией. Вот назло не отреагирую: утконос как утконос, эка невидаль!

И все же мне всегда что-то подсказывало: бабы яги, философского камня и агента Скалли на самом деле нет, а человечьи следы на Луне и актриса Джилиан Андерсон — есть, хоть тресни. И Австралия. И я очень хочу когда-нибудь туда поехать. Там солнце ходит по небу справа налево и зеленые попугаи живут прямо на помойках, как голуби. И Южный Крест. Даже невозможно предположить, что все это выдумка и какой-то негодяй на этом деле сколотил капиталец и построил себе коттедж в зеленой зоне. Не мог он это выдумать: насколько я знаком с обитателями таких коттеджей, на утконоса и Южный Крест у них просто не хватило бы креативности. Ехидна еще туда-сюда: просто колючая тварь, каких много. А утконосу я радуюсь и удивляюсь вполне чистосердечно, как ребенок.

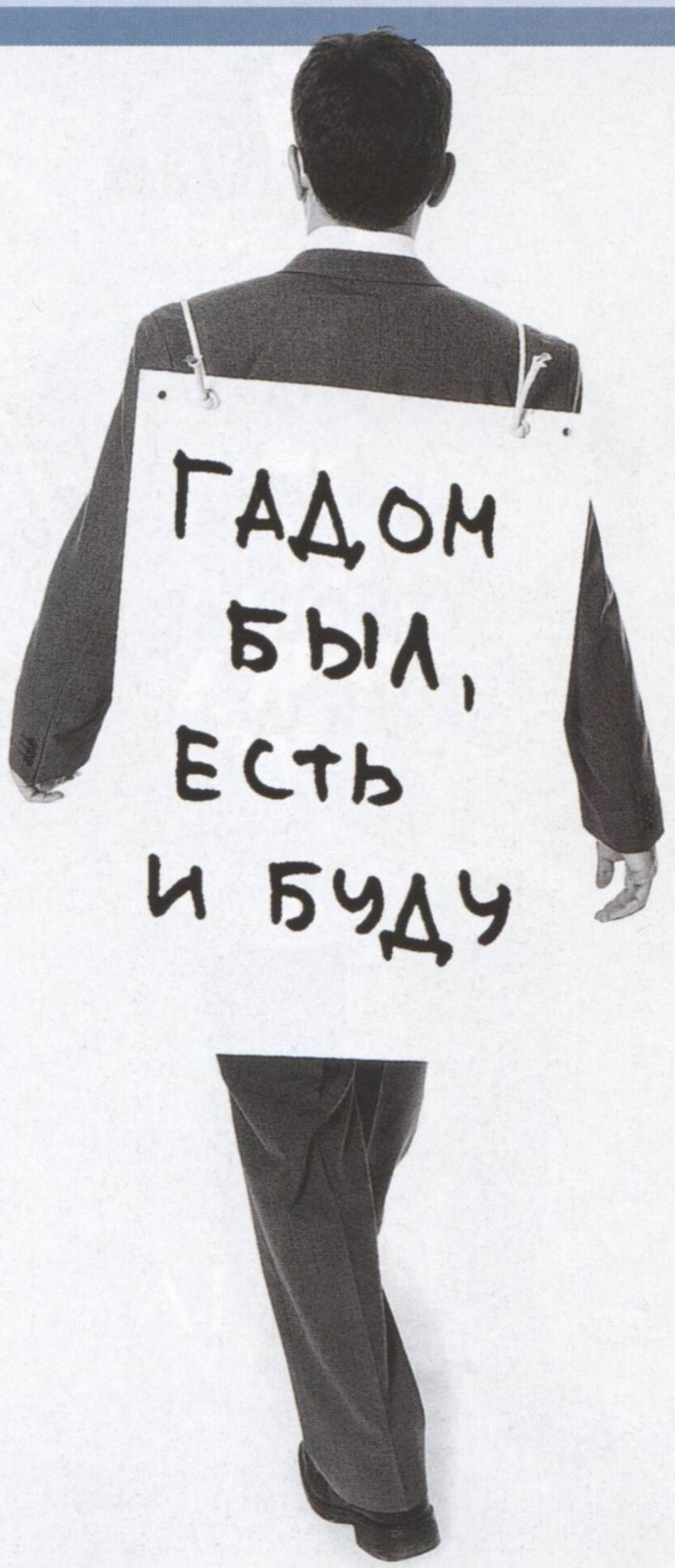
Вот так я рассудил логично и купил себе ботинки из кожи кенгуру. А таймшер в Австралии покупать не стал. Иными словами, выбрал для себя компромиссный вариант. Жизнь научила, сердечное ей за это спасибо. Просто взрослому человеку стыдно уже бросаться в крайности. Это ведь все родом из детства — и наивность, и паранойя. В детстве так бывало: сегодня все тебя любят, а завтра учительница географии вызвала родителей в школу, и пожалуйста — заговор взрослых. Да и сейчас эти две противоположности единым фронтом зачастую подталкивают меня сделать какую-нибудь глупость. Спасает логика и вера в здравый смысл.

Вот, скажем, заболел у меня зуб. Я слышал, что от зубов помогает особая мантра, но логика подсказывает: «Мантра — чепуха, иди к стоматологу». Пошел, сижу в приемной, а из-за двери жужжит бормашина, тоненько так. А я сижу и представляю себе, как там, за дверью, маньяк в белом халате упивается безраздельной властью над несчастной жертвой. Придет моя очередь, он и меня посадит в кресло, заставит открыть рот, ваты туда напихает, чтобы я не мог никого позвать на помощь. А потом все в его руках. Захочет, например, и просверлит мне своей машиной мозг, прямо от зуба до макушки. А вместо обезболивающего вколет витамин B12, просто так, для смеха. Представил в красках, похолодел, но тут логика откуда ни возьмись как выскочит: что ты, мол, говорит, такого не бывает никогда, иначе бы во всех газетах написали. А тут уже и вера вступает в своем репертуаре, произносит твердо и с пафосом: «Встань и иди!». То есть прямо туда, к креслу. Пришлось идти. И было не больно.

Излишняя недоверчивость жутко портит жизнь. Например, совершенно невозможно просто погулять по улицам без забот. На каждой крыше сидит недоброжелатель с кирпичом, каждый канализационный люк чреват неприятным сюрпризом. В такой обстановке всевозможные спецэффекты, призванные поднять настроение, вроде пения птиц или утренней свежести воспринимаются как отвлекающий маневр природы и не радуют совершенно.

Но и избыток доверия тоже может завести неизвестно куда. И не могу сказать, что мое чутье, логика, разум или инстинкт всегда уберегали меня от ловушки. Я в начале, кажется, мимоходом упоминал про «Мицубиси Монтеро», мир ее праа

Излишняя недоверчивость жутко портит жизнь. Например, совершенно невозможно просто погулять по улицам без забот. На каждой крыше сидит недоброжелатель с кирпичом, каждый канализационный люк чреват неприятным сюрпризом.



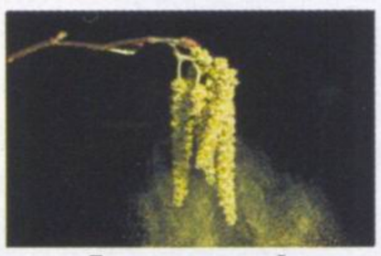
ху… Ржавеет себе во дворе… номера, конечно, сбиты… и никто никогда не узнает… но ведь это моя. Пригнана из далекой Японии, но почему-то совсем без пробега и недорого. Логика мне тогда подсказывала, что это четырехколесное чудо годится только на запчасти для голубятни. А эмоции нашептывали про автомобильные прогулки по весенним улицам, почти стихами. Где они теперь, эти эмоции? Опять же сплошная чернуха и пессимизм. Выходит, что все эти эмоциональные пережитки детства (по-научному инфантилизм) так и норовят меня загнать в депрессию, а вот скучная рациональность-то как раз и спасает положение. Заботливо следя, чтобы я без помех радовался солнышку и колесил по любимому городу в приличном автомобиле. Рецепт идеального компромисса между наивностью и паранойей не найден до сих пор. Такое по книжкам не освоишь, этому учит жизнь. Но, похоже, крайности обрисовались. Вот например, если ты полагаешь, что:

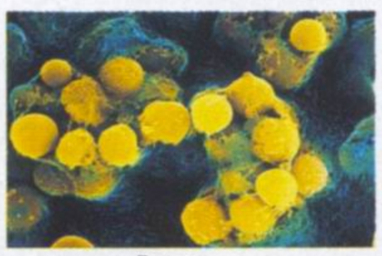
Выходит, что все эти эмоциональные пережитки детства (по-научному инфантилизм) так и норовят меня загнать в депрессию, а вот скучная рациональность-то как раз и спасает положение.

— твой начальник, автомеханик, жена и грудной ребенок каждую ночь обсуждают по телефону, как наиболее эффективно и в кратчайший срок довести тебя до ручки;
— Млечный Путь организован на небе для рекламы шоколадного батончика «Милки Уэй»;
— все светофоры в городе управляются из единого центра, и когда твоя машина по дороге на работу стоит на каждом из них по пять минут, то сотрудники центра получают премии;
— все статьи в МН, включая эту, оплачены рекламодателями...
…тогда, видимо, имеет смысл быть немного доверчивее, иными словами — прислушаться к голосу здравого смысла.
А вот если ты считаешь, что:
— цифра на одометре подержанного автомобиля означает число километров, которые этот автомобиль проехал;
— гражданам с третьей группой крови не следует есть редьку, тогда как остальному человечеству этот овощ идет только на пользу;
— некоторые люди носят штаны 58 размера лишь потому, что никогда не видели объявлений «Сбрось 20 кг за одну неделю — без диет!»;
— сотрудники МН ездят в Южную Африку на свои деньги и покупают там швейцарские часы, а потом с восторгом пишут об этом на страницах журнала...
...тогда, может быть, тебе следует критичнее относиться к реальности. А впрочем, как хочешь. Наверное, ты неплохой парень. Я был бы не прочь с тобой познакомиться. Кстати, ты не хочешь купить недорогой и практичный автомобиль? Поверь, почти без пробега. Гадом буду. МН

Домашняя пыль
(увеличение в 200 раз)

Сапрофиты, пылевые клещи
(увеличение в 600 раз)


Пыльца растений


Бактерии
(увеличение в 2000 раз)

Новое поколение пылесосов **Electrolux Oxygen** – это сильное быстродействующее средство борьбы с пылью. Пылесосы оснащены уникальным фильтром **O_2**®, изготавливаемым на основе мембранной технологии, которая используется в производстве медицинских фильтров. Пылесос безжалостно засасывает более **99,97%** микроскопических, но вредных для здоровья частиц. Среди них споры плесневого грибка, пыльца и экскременты бытового клеща (сапрофита). В квартире воцаряется почти стерильная чистота.

товар сертифицирован

Информационные линии: (095) 937 7837, (812) 303 9598;
www.electrolux.ru

Electrolux
Швеция. Сделано с умом

ФАТАЛЬ

Фото: FotoBank/Stock, ImageNavigator/Dieter Heinemann, Photo

НЫЙ ИСХОД

Готов ли ты к браку?

Жениться не запретишь! Не возразишь даже. Поскольку дело полезное во всех отношениях. Фактически гражданская позиция. И в смысле строительства ячеек общества. И в плане демографии. Не говоря уж о безопасности секса. Единогласно одобряем. Особенно если ты принимал это ответственное решение не в состоянии аффекта или под силовым давлением. То есть вполне осознаешь, что тебя ожидает после того, как ты сделаешь ей предложение. Точно осознаешь? А может, проверим на всякий случай? Хотя бы для того, чтобы не увеличивать статистику краткосрочных браков с последующими разводами.

АВТОР: **СЕРГЕЙ ДЕНИСЕНКО**

Зачем люди женятся

С тех пор как квартирный вопрос, долгое время портивший людям практически все их отношения, стал не слишком актуален (снять квартиру — не проблема), побудительных причин вступить в брак с любимой женщиной осталось совсем немного. Буквально четыре.

▶ Чтобы все окружающие, включая твою собственную маму и друзей детства, знали: отныне это явление природы — не просто твоя очередная («а с Дашкой-то что? Все?»). А самая что ни на есть окончательная жена. И относились к ней соответственно.

▶ Чтобы чиновники не задавали вопросов, твой ли это ребенок. И почему в паспорте об этом ничего не сказано.

▶ Чтобы застраховаться от неожиданного желания спутницы жизни выставить тебя из совместно нажитых дома, машины, дачи и т.п.

▶ Чтобы стать полноправным гражданином какого-нибудь иностранного государства.

Вот, собственно, и все. Если не считать пятого элемента. Вполне непредсказуемого, поскольку это — ОНА. Твоя потенциальная невеста, обладающая необъятным арсеналом средств для того, чтобы тайно или явно внушить тебе мысль о неизбежности свадьбы. От банального отказа терять девственность вне брака (иногда срабатывает, но все реже) до дискуссии по поводу стирки носков («я тебе ПОКА ЧТО не жена, носки стирать») или показательного флирта с посторонними мужчинами («а что, я такой же свободный человек. Ты имеешь ЧТО-ТО ПРОТИВ?»).

Версии читателей:

В определенный момент парень с девушкой понимают, что им больше не о чем разговаривать. Молчат несколько суток. А потом парень, радостно улыбаясь, наконец таки находит тему: «Выходи за меня!»

Михаил, инженер

Чтобы все было как у всех.

Юлия, журналист

Потому что мужчинам необходимы регулярный секс и постоянная еда.

Константин, студент

Одни женятся от большой любви, другие по беременности, а третьи от ревности.

Анна, секретарь

Потому что им не хватает самодостаточности.

Людмила, журналист

Зачем покупать книгу, если за углом библиотека?
P.S. Придумал не я.

Дмитрий

7 признаков того, что ты готов

▶ На свадьбе друга ты мысленно раздеваешь новобрачную не просто по привычке, а чтобы примерить ее свадебное платье на свою невесту.

▶ Ты уже не раздражаешься из-за того, что она кардинально заменила в своем лексиконе выражение «я с тобой…» на лаконичное «мы».

▶ Фразу «твоя мать ненавидит меня так, что готова пожертвовать дочерью, лишь бы мне насолить» ты повторяешь реже и про себя, да и то лишь потому, что когда-то она показалась тебе удачной.

▶ Твоя ирония в адрес женатых друзей носит оттенок элегической грусти (типа: в любом деле, даже названном столь неблагозвучно и двусмысленно, есть свои положительные стороны).

▶ Ты перестаешь нервно вздрагивать, услышав вопросы «куда ты идешь?» и «когда придешь?»

▶ Мысль о том, что вы уже второй год вместе и неплохо живете без всяких штампов в паспортах, перестает казаться логически безупречной.

▶ Ты все больше проникаешься уверенностью, что ужин в холодильнике появляется сам собой.

Что-то чудится родное? Не пугает? Отлично. Переходим к следующей проверке.

Почему женщина хочет замуж?

Потому что...

— Танька сделала это уже три раза, а она ни одного;
— засидевшись у подруги, можно небрежно сказать: «Мой обещал за мной заехать»;
— она хочет насолить предыдущему бойфренду;
— ей надоело рассказывать маме, что «он меня торопит, а я хочу проверить свои чувства»;
— она хочет родить тебе сына, а себе дочь;
— она тебя любит.

Фото: FotoBank/Stone, ImageHouse/Pictor; иллюстрация: hte snail

Неотвратимые улучшения

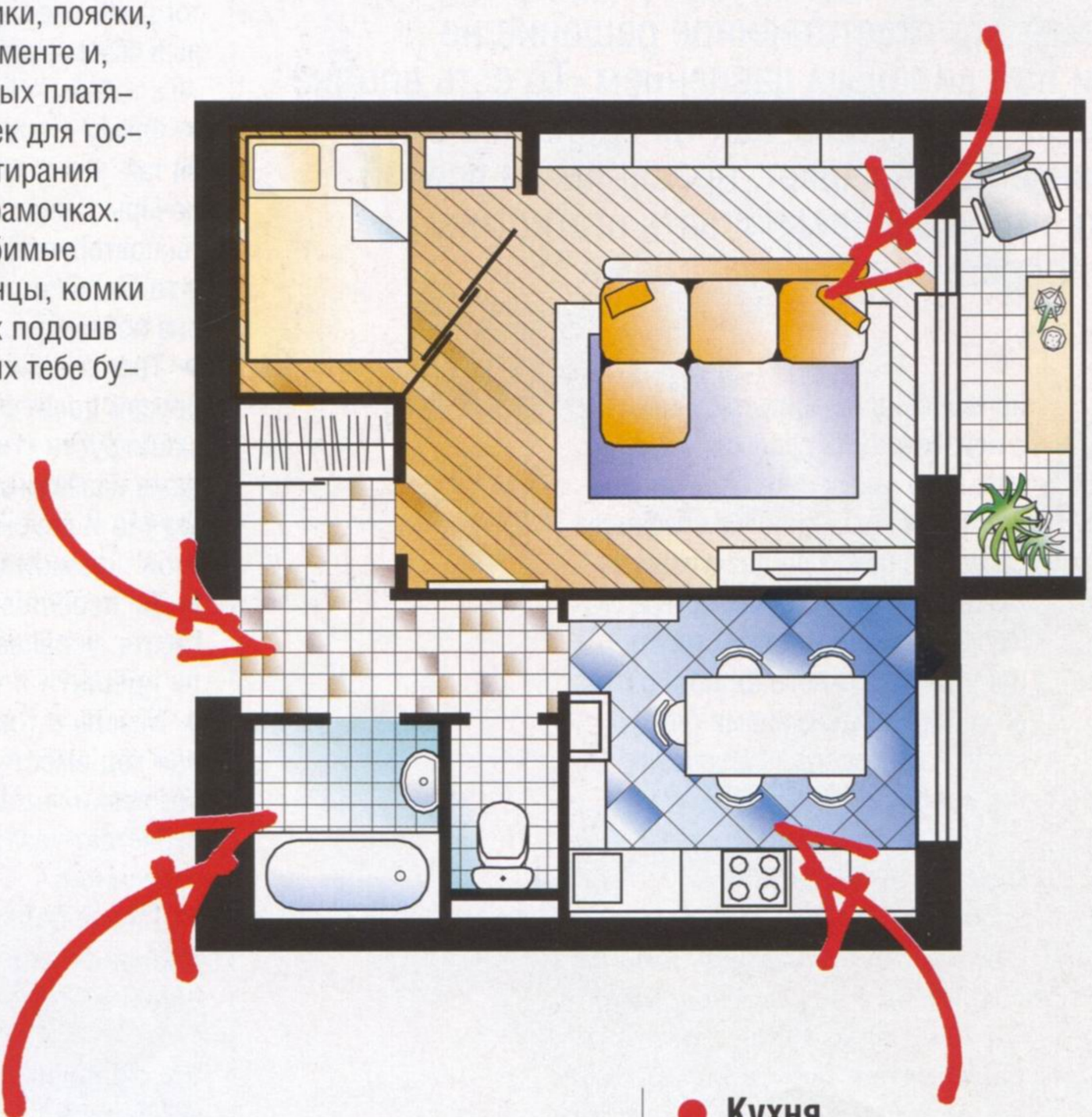
Готов ли ты к тому, что в самом ближайшем будущем твоя холостяцкая квартира заметно преобразится. Как? Давай посмотрим.

● Прихожая

Помимо естественного удвоения количества верхней одежды и обуви…

Появятся: несколько зонтиков и сумочек (чем радужнее оттенки ее гардероба — тем богаче коллекция), большое зеркало (потому что в твоем маленьком она видет только макушку), длинный рожок для натягивания сапог (это удобно), а также шарфики, пояски, платочки в ассортименте и, конечно, набор новых платяных щеток и тапочек для гостей, коврик для вытирания обуви, картинки в рамочках.

Исчезнут: твои любимые стоптанные шлепанцы, комки грязи из рифленых подошв (со временем на них тебе будет строго указано), твой фотоаппарат («какого черта он здесь болтается»), а также старая верная куртка, в которой ты всегда ходил в булочную («она же вся чудовищно драная и грязная»), плакаты с изображением Бритни Спирс в бикини и постер с графиком игр НХЛ в нынешнем сезоне.



● Санузел

Появятся: ее трусы на сушилке (женщины предпочитают стирать свое белье сразу после душа, не складируя его в корзине или в стиральной машине), напольные весы (мерзкий и лживый агрегат), новый коврик в тон новой занавески для ванны (не исключено, что и в тон новому зеркалу и полочке), детектив Дашковой и, конечно, же куча пузырьков, баночек и тюбиков, о назначении которых тебе знать строго необязательно.

Исчезнут: бутылка с бензином, давно уже прижившаяся под унитазом, маска и ласты, мирно висевшие на крючке с прошлого лета, и наклейка «Счастливого плавания!» с бачка унитаза.

● Комната

Появятся: Все те же занавески (женщина более нервно относится к тому, что кто-то может наблюдать за ней в процессе освоения модной гимнастики «танец белой обезьяны»), лианы и кактусы на подоконниках (спасибо, если не фикус в кадке), ее любимый плюшевый мишка (слон, плезиозавр, осьминог), избранные произведения Дэниэлы Стил и Барбары Картленд, несколько увесистых томов про домашние растения, вкусно-здоровую пищу и прочую фигню, десяток кассет (от «Унесенных ветром» до «Долой целлюлит вместе с Синди Кроуфорд»), вазы для цветов, новое покрывало на теперь уже супружеском ложе. И это не говоря о том, что твой огромный платяной шкаф будет нещадно раскритикован за малую вместительность, вследствие чего твои носки, трусы и майки отныне вынуждены будут тесниться на одной единственной полке («ну не дуйся, поцелуй меня в носик»).

Исчезнут: гантели, обитавшие под кроватью (их разделают на блины, чтобы жарить цыпленка-табака), гитара, безмолвно висящая на стене в компании с двумя боксерскими перчатками, порножурналы и кассеты (сам же их спрячешь до выяснения ее к ним отношения), куча нужных бумажек со стола, которые она ни в коем случае не выкинула, а аккуратно сложила и положила не помнит куда.

● Кухня

Появятся: светлые шторы (возможно, в горошек), разноцветные прихватки-рукавички (тебе всегда хватало полотенца), новое мусорное ведро с откидной крышкой («на старое без слез смотреть нельзя было»), комплект посуды и столовых приборов на 6-12 персон («вдруг гости неожиданно нагрянут»), энное количество коробочек с травяными и зелеными чаями, ваза для фруктов или конфет (возможно, и то и другое), несколько кактусов на подоконнике и кашпо с лианой на стене, подсвечник с ароматизированной свечой («а если перебои с электричеством») и т.д.

Исчезнут: все твои любимые тарелки и чашки со сколотыми краями («плохая примета») и заварочный чайник-ветеран («чудище какое-то»), две чугунные сковородки, давно похороненные в нижнем отделении плиты под духовкой, бутылки из-под экзотических напитков, расставленные на кухонных полках («пыль собирают»), плакаты с рекламой то ли напитков, то ли девушек, которые их употребляют, верная разделочная доска с дыркой посередине, отвертки и пассатижи, традиционно лежавшие вперемежку с ножами и вилками.

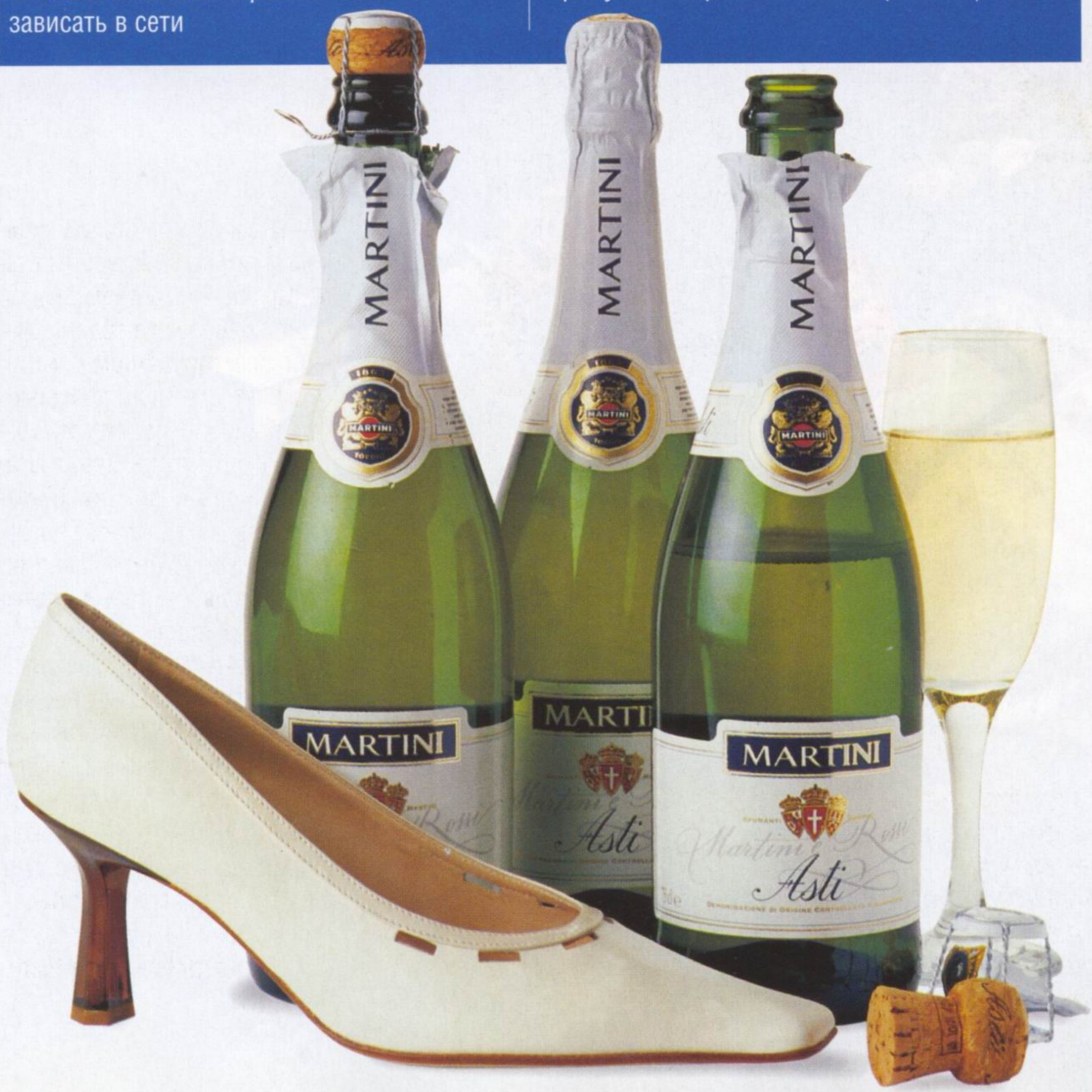
Знаешь ли ты, что после женитьбы...

Ты потеряешь

- возможность говорить небрежно: «созвонимся завтра»
- ее нежное чириканье по утрам в субботу и воскресенье
- предложение поспать еще часок, пока она приготовит жареного угря в соусе из омара, маринованного в коньяке
- ее танцы в твоей лучшей рубашке на ее же голое тело
- возможность устраивать бесконечные пивные или танцевальные марафоны с последующим подснятием приглянувшихся девиц
- частые сравнения тебя с Бандерасом, Кевином Костнером и т.д.
- возможность отлынивать от любого скучного мероприятия (типа дня рождения ее двоюродного дяди), сославшись на необходимость навестить собственную маму
- рассказы о подруге Маше, которая, наконец-то, вышла замуж 3 месяца назад и очень счастлива
- постоянное заслушивание выдержек из гороскопов, утверждающих, что Рыбы и Скорпион подходят друг друг практически идеально
- возможность вечерами зависать в сети

Ты приобретешь

- необходимость звонить регулярно в 11.00, 12.00 и далее по циферблату
- ее нежное чириканье каждый день
- предложение самому быстренько сварганить что-нибудь на завтрак, поскольку ей часа через два нужно срочно быть на работе
- ее кулинарные упражнения на кухне в твоей лучшей рубашке, надетой на платье, которое она боится испачкать
- участие в бесконечных шопинг-марафонах под аккомпанемент ее критических колкостей в адрес встречных девиц
- невыгодное сравнение тебя со «всеми вами, мужиками»
- невозможность отлынивать от посещения тещи
- рассказы о подруге Маше, которая выскочила замуж 3 месяца назад и уже пожалела об этом
- утверждение, что рожденные в год Кролика абсолютно несовместимы с теми, кому довелось увидеть свет в год Петуха
- необходимость установить прямое подключение к Интернету, поскольку твой модем ей не указчик («я уже и по телефону поговорить не имею права?!»)



Ритуальные услуги

В тебе ничто не екнуло? Не свернулось колючим ежом? Прекрасно. Продолжаем? Тогда готовься к свадьбе. Все обряды от выкупа до куклы на капоте и распития шампанского из жениной туфельки мы оставляем на совести специальной литературы (загляни, например, на http://www.svadba-info.ru). Ниже ты найдешь только сугубо практические советы, которые позволят тебе выжить на собственном бракосочетании.

Браки заключаются везде. В самолетах, бассейнах, ваннах, на чертовом колесе, в долине гейзеров и у кратеров действующих вулканов. Хочешь отличиться — сделай это в состоянии свободного падения: прыгни с парашютом втроем (ты, невеста и регистраторша брака). Хочешь запомнить — постарайся поменьше пить.

В принципе расписаться можно и в обеденный перерыв. Но женщин, готовых на такое пойти, — одна на тысячу. Да нет, скорее на десять тысяч. Или даже на миллион. Потому что это для тебя брак — отметка в паспорте, а для нее — команда вить ячейку общества, отданная не кем-нибудь, а природой. Бывают, конечно, исключения, но тогда они и замуж не спешат.

Платье

Итак, с чего бы ты... то есть теперь уже вы, ни решили начинать подготовку к свадьбе, все равно с первых же минут и до последних (то есть до первой брачной ночи) над всем происходящим будет незримо витать призрак белого подвенечного платья.

1. Самое удобное — взять его напрокат. Это ты так думаешь. Ее мысли на сей счет куда разнообразнее. Например:

- ▶ это полный отстой, такого теперь не носят даже в Чухломе
- ▶ оно пахнет духами, которые я ненавижу с детства
- ▶ а принесло ли оно счастье предыдущей невесте?
- ▶ его нельзя повесить в шкаф, чтобы иногда вспоминать о самом приятном

Последний тезис — типичная ошибка, которая способна испортить тебе жизнь. Не всю, конечно, но… Неприятности начнутся, когда она перестанет в него помещаться. Хотя и ты лет через десять вряд ли влезешь в свой свадьбищенский костюм. Дело тут, естественно, не в лишнем весе, а в росте мышц в результате упорных тренировок. Именно поэтому стоит подумать о том, чтобы взять напрокат смокинг или фрак. По крайней мере — оригинально.

2. А платье, скорее всего, придется покупать. Если за покупкой она отправится с мамой или подругой, можешь считать, что ты свободен на весь день. Надеемся, ты понимаешь, что совместный шопинг в такой ситуации ничем не лучше харакири. Не говоря уж о попытке приобрести весь этот тюль самостоятельно.

3. Другой вариант — сшить платье на заказ. Опять-таки коллективный поход в ателье — большая глупость, хватит с тебя ее регулярных отчетов по телефону:

09:30 «уже немного лучше, но подмышки не очень»

10:15 «если портной вставит не так, все перекосится»

12:00 «эта молния просто ужасна»

13:30 «похоже, вся концепция была неверной»

14:42 нечто невнятное, всхлипы, вопрос «Ты меня любишь?»

И так далее. Вплоть до последней — самой зловещей — примерки. Кстати, по окончательной цене платья ты вполне сможешь компетентно судить об истинных размерах урона, который нанесет тебе грядущее ритуальное мероприятие.

Бракованный товар

Итак, ты прощаешься с холостяцкой свободой, привычкой питаться заказанными впрок на неделю пиццами и с веселыми переводными картинками на зеркале в ванной. А еще с изрядными запасами тестостерона. По данным антрополога Питера Грея из Гарвардского университета, уровень мужского гормона максимален у холостяков, у женатых мужчин он ниже, а у молодых отцов — минимален. Та же история, кстати, у птичек: когда в гнезде появляются птенцы, уровень тестостерона у самцов резко падает. Оно и неплохо: меньше склонность к авантюрам, в том числе желание слетать налево. А у людей еще и риск сердечных заболеваний снижается. Минусы тоже есть: женатые мужчины весят в среднем на 2,5 кг больше, чем холостяки. Этот факт установил Нью-Йоркский психолог Гленн Ливингстон. И дело здесь не только в тестостероне. Просто у женатых больше причин махнуть на себя рукой. Какой смысл смотреть на себя в зеркало, когда все переводные картинки с него отодраны безжалостной женской рукой?

Лимузин

Теперь, если ты не хочешь, чтобы все это белоснежное великолепие рухнуло в самый ответственный момент, позаботься об автомобиле. Коленки невесты должны отстоять от переднего сиденья минимум на 10 сантиметров. То есть тебе придется

нанять машину с просторным салоном. «Жигули» и «Волги» — вычеркиваем сразу. И вообще, ты когда-нибудь видел принцессу, изящно откапывающуюся из «Жигулей»? А женщина хочет почувствовать себя в день свадьбы именно принцессой. Другого случая помочь ей в этом достойном деле не будет. У тебя по крайней мере. Что касается сопровождающей кавалькады, то на ней-то как раз можно сэкономить. Пара тройка просторных мини-вэнов будет стоить столько же, сколько их легковые и совсем невместительные аналоги. Туда стоит запихнуть всех теть и дядь с караваями, кульками риса и охапками роз. Нечего им в лимузине делать.

Гости

После подсчета приглашенных — родни, соседей, друзей, коллег — ты должен перестать волноваться (любая цифра покажется иррациональной). Ни в коем случае не стоит говорить то, о чем ты сейчас наверняка подумаешь, лучше жениться на сироте с Северного полюса. Универсальных советов по сокращению списка гостей не существует. Единственное, что… Можно отметить в нем тех, кого нельзя не позвать и разослать им пригласительные открытки недели за две. А остальных уведомить по телефону, посадив за него друга, сестру, бабушку. Фишка в том, что человек, получивший официальное приглашение, придет чтобы не обидеть виновников торжества, а оповещенный по телефону… Впрочем, особо рассчитывать на это не стоит.

20 вещей, которые пришли в голову нашим читателям при слове «свадьба»

— Красавица невеста
— Только не я!
— На утро голова как «Дом Советов»
— Неужели залетела?
— Счастье
— Вечный огонь
— Еще один бедолага попал
— Полное брюхо
— Могу ли я теперь называть вас мамой?
— Новая жизнь
— Как же болит голова!
— О боже! (черт, фак и т.д.)
— Любовь
— Салат оливье и свидетель, лежащий в этом салате
— Баба в белом
— Ответственность
— Кусание каравая
— Одной свободной девушкой меньше
— Вся жизнь впереди — еще успею
— А где тут запасный выход?

Подарки

Итак, список составлен, банкетный зал заказан. Теперь прикинь, куда ты будешь девать десять сервизов, пять музыкальных центров и два телевизора. Можешь без лишней скромности оповестить приглашенных, что подарки принимаются только в почтовых конвертах. Это не жлобство. Это реализм. И гостям не надо пыжиться — все конверты одинаковые плюс не придется тратить время на поиски очередного кухонного комбайна. И тебе выгоднее. Тут чистая психология. Каждый приглашенный закладывает определенную сумму на подарок и старается ее сэкономить в процессе шопинга. А так сэкономить не получится.

Кольцо

Говорят, что путь к сердцу женщины лежит через палец. Безымянный (католики утверждают, что на левой руке, православные — что на правой). Древние китайцы считали, что прикосновение именно этого пальца способно заживлять раны воина. Что касается выбора колец, лучше делать это сообща. Тем более что обмен — плохая примета.

Учти, что кольцо должно быть достаточно просторным. Так оно не будет пережимать сосуды и нервы пальца. Заранее проверь, нет ли у вас аллергии на металлы, которые присутствуют в любых сплавах золота. Если есть — подойдет только чисто платиновое или титановое.

И еще. Никогда не пытайся примерить кольцо на свой детородный орган, находящийся в неэрегированном состоянии, — совет от хирургов из института Склифосовского, где совсем нередко заканчиваются первые брачные ночи. Кольцо, между прочим, приходится распиливать.

Цветы

Не обольщайся по поводу того, что их и так будет море. Букета лично от тебя это не отменяет.

Подлежит обязательной сертификации

Мальчишник

Дело святое. Главное:

▶ не заразиться чем-нибудь от приглашенной стриптизерши;

▶ не перемазаться с ног до головы помадой бывших подружек;

▶ не приурочивать его к ночи перед свадьбой;

▶ не брать с собой все, что можно потерять, расстроив бракосочетание (кольца, документы, костюм, лаковые ботинки и т.д.);

▶ не передумать вступать в законный брак.

Брачный контракт

Какие бы там пикантные слухи ни ходили о новом «Семейном кодексе», в котором появилась глава о брачном контракте (вступил в силу с февраля 2001 года), все довольно прозаично. Преимущественно имущественно. Причем заключить контракт можно и до свадьбы, и во время счастливой супружеской жизни. А вот чего нельзя, так это оговаривать, кто и сколько должен вымыть грязной посуды, вынести мусора, выполнить супружеские обязанности и общаться с детьми (в том числе и в случае развода). Зато можно указать…

▶ кому в случае чего отойдет махровое полотенце или серебряная ложка;

▶ сколько квадратных метров квартиры принадлежит каждому;

▶ какую сумму она может затребовать от тебя на свое ежегодное содержание (включая парфюм и отдых на Ибице);

▶ кто за что в семье платит: кто покупает продукты, кто и в какой мере оплачивает обучение детей, вносит квартплату и т. д. Если она таки решила завести себе персидского кота, то контрактом можно принудить ее оплачивать все расходы по содержанию этого ленивого чудовища;

▶ кто и сколько платит налогов. По закону налог на собственность вносит ее формальный владелец. Так, если супруга купила дачу за несколько сот тысяч долларов и записала ее на тебя, то именно тебе придется платить ежегодно внушительную сумму.

Как это делается Лучше всего обращаться к специалистам в юридическую контору. Они все напишут и разъяснят обеим сторонам. Если ты точно знаешь, чего ты хочешь (или наоборот не хочешь), брачный контракт можно составить и самостоятельно. В любом случае текст договора необходимо заверить в присутствии обоих супругов в нотариальной конторе. Только учти: в России брачный контракт — дело новое и непривычное. Поэтому, например, совершенно непонятно, какую ответственность нужно устанавливать за несоблюдение одной из сторон взятых обязательств. Как быть, если ты взялся ежегодно отправлять ее на Багамы, а тут подвернулась путевка на Канары? Что делать, если ты обязан был ежемесячно выделять ей $400 на булавки, но внезапно потерял работу?

Вот, пожалуй, и все. Если возражений нет — счастливого пути! Спите спокойно, дорогие товарищи-молодожены. МН

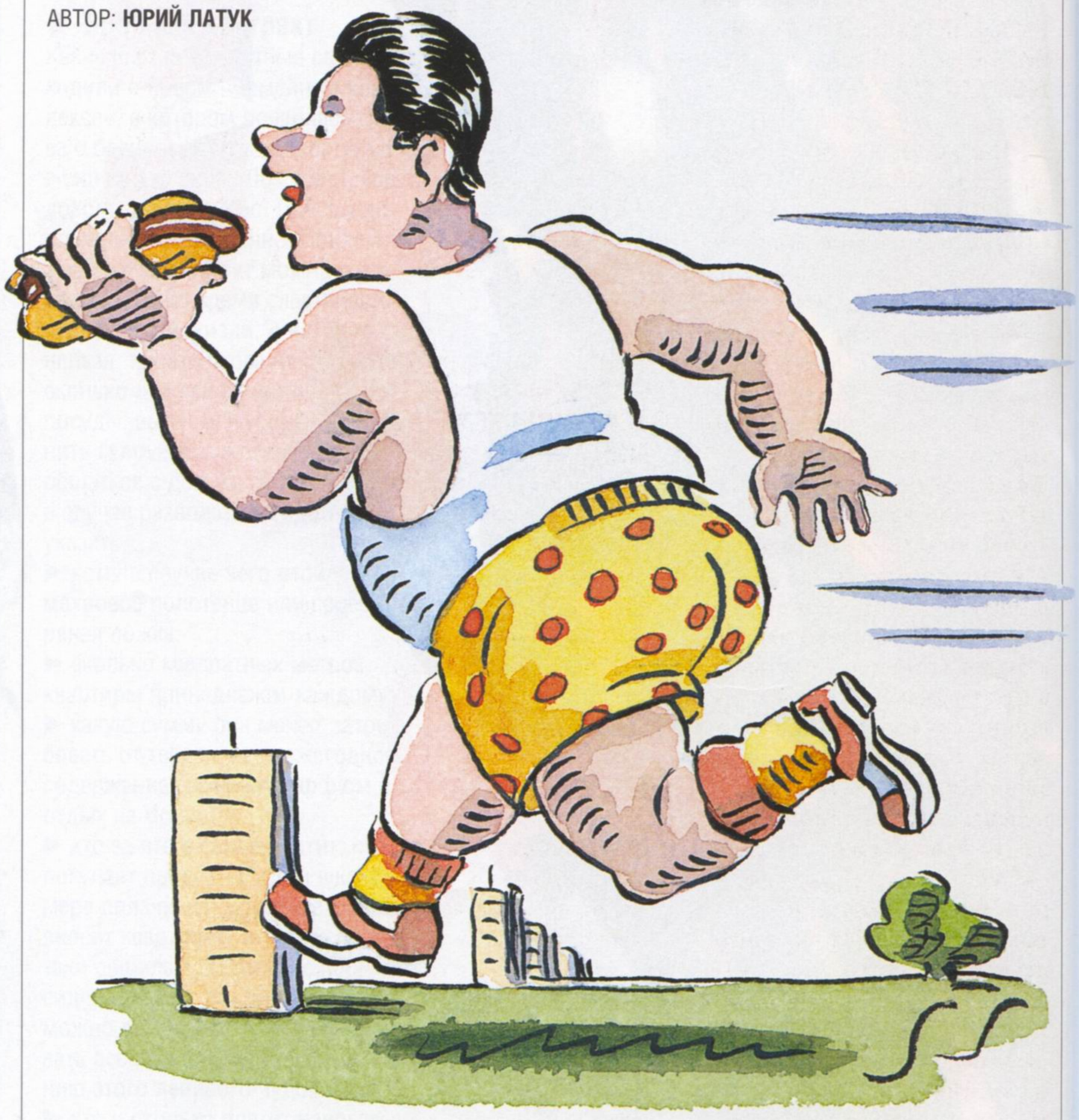
Слово «Martini» и этикетка «Martini» являются зарегистрированными товарными знаками. Товар сертифицирован.

Полный диетизм

15 мифов о сжигании жира

Девушки часто хотят быть стройными, как Наоми Кэмпбелл. И правильно, им это очень идет. Объем талии, калории, диеты всякие — дело девичье. Вообще-то, стать похожим на Оуэна Маккиббина или Брэда Питта мы бы тоже не отказались. Гантели, французский жим, квадрицепсы — дело вполне мужское. А вот дальше...

АВТОР: **ЮРИЙ ЛАТУК**



Сказать в компании друзей-приятелей «я худею» — это мало кому удается. Уж больно занятие женское. Легче признаться, что ты девственник или поклонник группы «Иванушки Интернэшнл». Результат — информационный вакуум. Остается довольствоваться слухами и собственными догадками. Этот путь может завести черт знает куда. Поэтому мы решили пойти ва-банк и отбросить дурацкую стеснительность. Жир сжигать можно и нужно, мы уверены, что ты этого хочешь, и мы знаем, как это делать. Остальное — нелепые домыслы, обскурантизм, мракобесие и циркониевые браслеты. Сейчас мы их все разоблачим.

МИФ 1 Фрукты и салаты можно есть сколько хочешь

● **Полная ерунда** В зелени и фруктах действительно вполовину меньше калорий, чем в жирном и жареном. Зато их можно больше съесть. В зоопарке гориллу видел? Ест только растительную пищу! Каким бы ни был источник калорий, если потреблять их чересчур много, излишек неизбежно отложится жиром на теле. Да и вообще низкокалорийные салаты — по большей части миф. Заказанный в ресторане «салат овощной», скорее всего, тонет в таком количестве масла и майонеза, что можешь смело вместо этого заказать свиную отбивную — хуже уже не будет. Если решил проявить силу воли за ресторанным столиком, проси официанта принести салатную заправку отдельно, и пусть это будет не масло и не майонез, а ароматический уксус или лимонный сок.

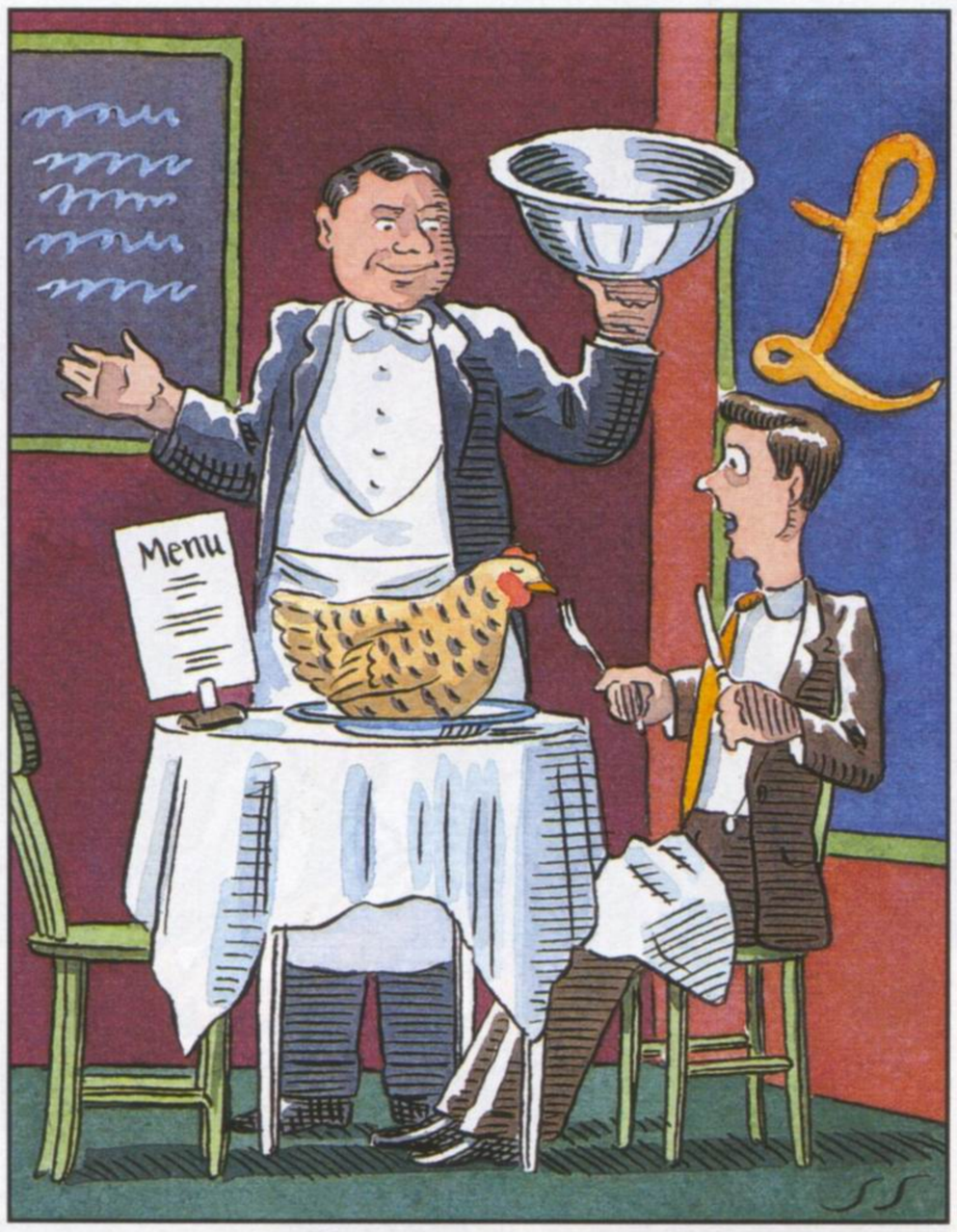
МИФ 2 Если занимаешься спортом, можно есть все, что угодно

● **Иллюзия и самообман** Одна минута в спортзале освобождает тебя в среднем от десяти лишних калорий. Одна минута за ресторанным столиком приносит сто новых калорий. Часовой марафон на велотренажере сделает тебя героем спортзала, но стограммовый пакетик орешков с лихвой восполнит все твои энергетические затраты и отложится

жиром сам знаешь где. Тренировка — надежный способ оставаться в хорошей форме и не более того. Если ты вознаграждаешь себя за каждую спортивную победу дюжиной «Сникерсов», ничего хорошего мы тебе не обещаем. Хотя, может, пригласят сниматься в рекламе. Да нет, подведет тебя «Сникерс»: у них имидж спортивный, а у тебя живот — не подходишь.

МИФ 3 Считать калории необязательно — и так видно, какая пища жирная, а какая нет

● **Черта с два** Жирный живот вырастает не от жирной пищи, а от избытка калорий. С каждым граммом жира ты получаешь 9 ккал, с каждым граммом углеводов и белков — 4 ккал. Значит, в шматке сала калорий вдвое больше, чем в таком же по весу кусочке хлеба. И все. Надеяться на то, что две буханки «Бородинского» без масла сделают тебя стройным и красивым — беспочвенный оптимизм. А впрочем, может, ты и вправду такой проницательный и насквозь видишь каждую чипсину — сколько в ней калорий и полиненасыщенных жиров? Сейчас проверим. Скажи-ка, где больше калорий: а) в шести крупных печеных картофелинах без всего; б) в стандартном меню «Макдоналдса» с гамбургером, чипсами и колой; в) в трех кусочках «берлинского» печенья? Правильный ответ: одинаково, по 800 калорий. При этом, по-видимому, именно макдоналдсовская еда из всей троицы будет самой сбалансированной по витаминам и аминокислотам. И к тому же самой сытной. Правда, в гамбургере, кроме калорий, может оказаться еще пищевой краситель Е 124, яд рыбы фугу или пуговица официанта — но от этого, во всяком случае, не толстеют.



МИФ 4 Самое главное — чтобы они снимали с курицы кожу перед жаркой

● **Пустая затея** Мы понимаем, тебе просто хочется немедленно принять меры по улучшению фигуры. Проще всего начать не с себя, а с окружающих: например, жестко отучи маму жены жарить картошку на свином сале, а коллегам по работе порти настроение всякий раз, когда кто-то на свой день рождения приносит бисквитный торт. А у этого официанта такая наглая физиономия, что размазать ему по манишке порцию цыпленка табака под предлогом неснятой кожи — просто сплошное удовольствие. Мы понимаем. Но все-таки кожу проще снять самому: в процессе жарки жир практически не переходит из кожи в мясо. Если ты собрался сам зажарить курицу — мы уже писали, как это правильно сделать. Так что бери дело в собственные руки и оставь в покое официанта. Человек на работе.

МИФ 5 Очень легко сбросить за неделю пару килограммов — нужно просто ничего не есть

● **Сказки** Существует гораздо более легкий способ сбросить за неделю несколько килограммов: ампутировать себе что-нибудь ненужное. Это быстрее, гуманнее и менее вредно для здоровья, чем попусту мучить себя голодом. Оставшись без энергии, твое тело обратится к самому легкодоступному из своих запасов — гликогену, хранящемуся в мышцах и печени. Гликоген удерживает воду, а потому на этом этапе ты быстро начинаешь терять вес — за счет воды. Эту потерю твой организм при первом же удобном случае возместит. Когда гликоген кончится, тело начнет сжигать собственную мышечную ткань. В результате ты ослабишь свои мышцы, повредишь внутренние органы, а если у тебя сильная воля — можешь даже заморить себя голодом насовсем. Имей в виду: без ущерба для здоровья можно терять около 800 г веса в неделю. Если ты поставишь себе такую цель и не будешь отвлекаться на сомнительные ударные проекты, то за полгода твоя жизнь станет на 20 кг легче.

МИФ 6 Если у тебя медленный метаболизм, похудеть все равно не удастся, как ни старайся

● **Бессовестная ложь** Правда же состоит в том, что, если регулярно заниматься спортом и подсчитывать поглощаемые калории, будешь стройнее, здоровее и красивее, чем если всего этого не делать. Какой бы там у тебя ни был метаболизм. Есть на свете люди (та же Наоми Кэмпбелл, говорят) которые, казалось бы, могут есть сколько угодно. Никакой

жир к ним не липнет. Это иллюзия. Положим, ты умираешь от зависти — тогда проследи за этими проходимцами и подсчитай их баланс калорий: наверняка окажется, что они тратят столько же, сколько съедают. Если при этом они едят всякую гадость, то наносят себе вред независимо от того, растет у них живот или нет. А тебе мы советуем назло всем силам природы и плохой наследственности соблюдать диету и жечь калории. Результат обязательно последует. Метаболизм — это просто слово такое научное, а страшного в нем ничего нет, и его можно перестроить диетой и упражнениями. Стоит только как следует взяться.

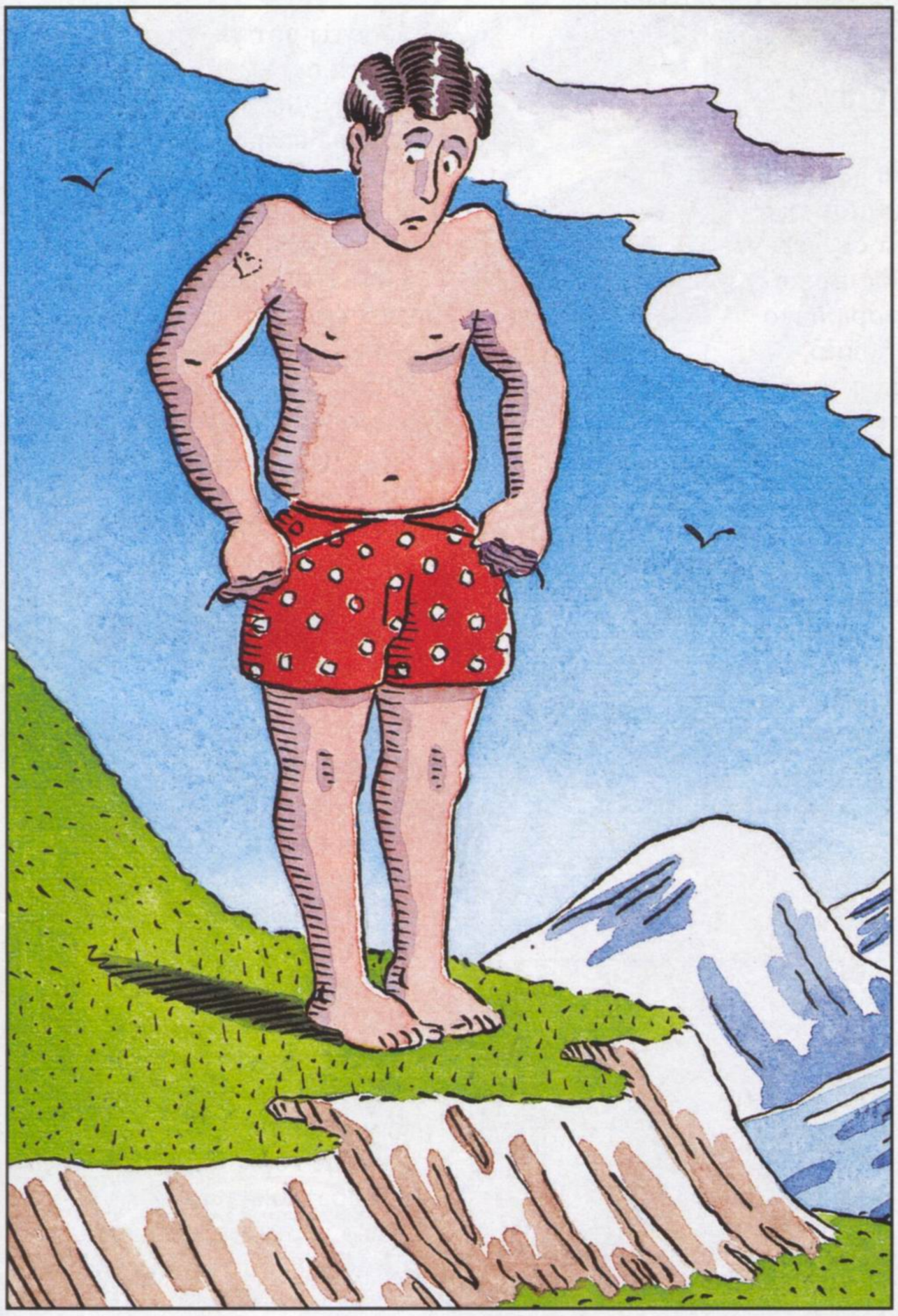
МИФ 7 Чтобы похудеть, нужно покупать обезжиренные продукты

● **Вредное заблуждение** Если ты решил похудеть, нужно покупать низкокалорийные продукты с высоким содержанием витаминов, микроэлементов и всяких других полезных штук. Так ты получишь необходимые вещества и при этом не обрастешь салом. Обезжиренные продукты иногда удовлетворяют этим требованиям, иногда нет. Когда продукт обезжиривается, производитель озабочен тем, чтобы сохранить структуру, густоту и внешний вид. Поэтому жиры заменяют чем-то еще, например крахмалом или пектином. Эти углеводы менее калорийны, чем жиры, зато их требуется больше. Считай калории, а лучше вообще не обращай внимания на рекламу. Производители обезжиренных продуктов вовсе не горят желанием сделать тебя стройным — они просто эксплуатируют твое желание похудеть. Иногда тебе с ними по пути, иногда нет.

МИФ 8 Чтобы похудеть, нужно не есть перед сном

● **Миф — он и есть миф** Есть перед сном очень вредно — будут мучить страшные сны и приступы рефлексии, переходящие в изжогу.

Если ты привык глухой ночью съедать обед из трех блюд с десертом и теперь намерен эту традицию отменить — Бог тебе в помощь, прекрасная идея. А вот перенести этот обед на более ранний час… тоже неплохо, но похудание здесь ни при чем. На всех широтах и во всех часовых поясах в гамбургере содержится 500 ккал. Если ты их сожжешь, они преобразуются в энергию, а если нет — отложатся жиром где-нибудь на теле. Если ты именно сейчас решил заняться проблемой лишнего веса, лучше не ставь перед собой невыполнимых задач. Сила воли тебе сейчас пригодится для других важных решений. Не можешь заснуть на голодный желудок — съешь легкий салат или йогурт и иди себе летать во сне. А там поглядим, может, и без йогурта летать научишься.

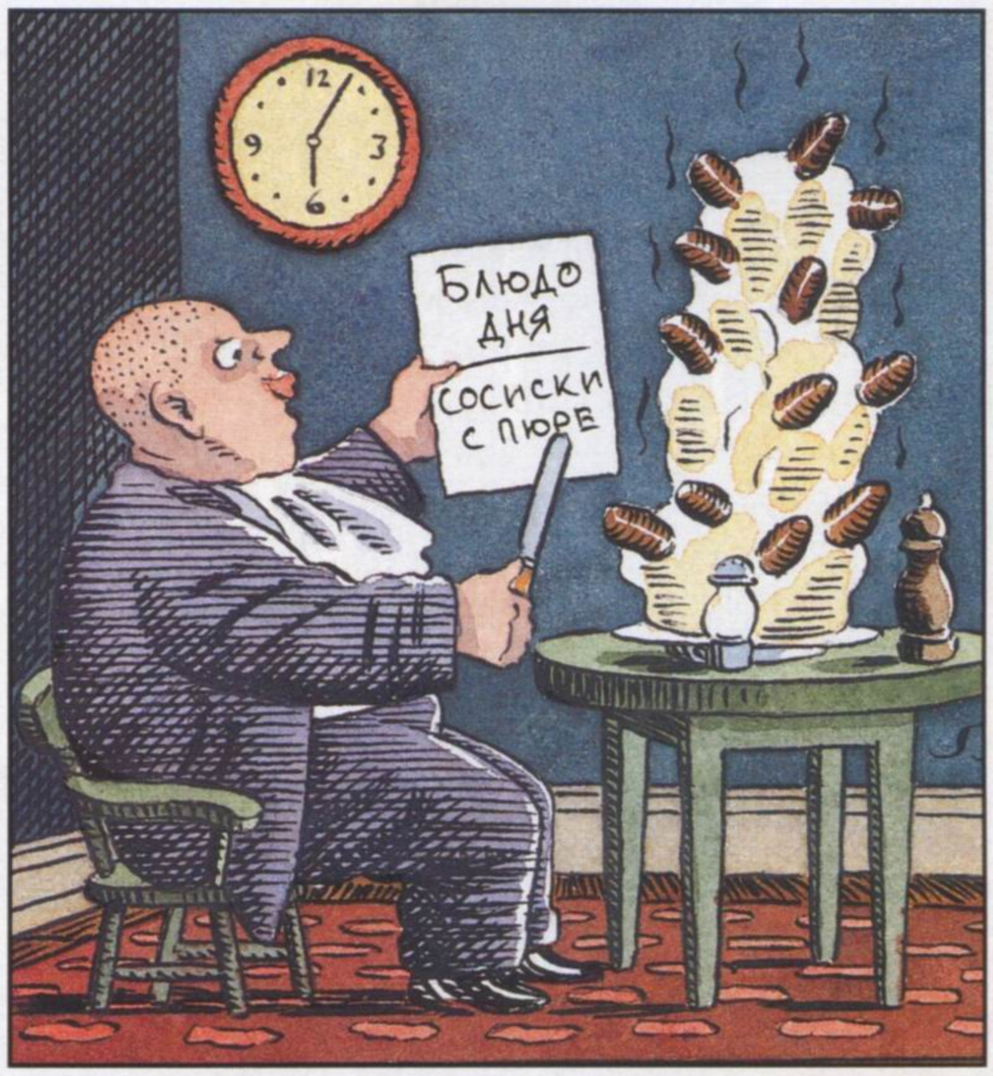


МИФ 9 Когда дойдешь до своего предела, дальше сбросить вес невозможно

● **Ничего подобного** Действительно, начиная с некоторого предела сбрасывать вес становится гораздо труднее, чем раньше. Просто организм достаточно легко теряет подкожный жир и связанную с ним воду. А потом дело доходит до запасов жира на внутренних органах. Его уничтожение требует перестройки всего метаболизма и конституции тела. Для этого понадобится терпение и основательность. Но результат целиком зависит от затраченных усилий. При желании экстремальной диетой можно довести себя до любой степени истощения. Другой вопрос — нужно ли тебе это. Лучше разработай программу упражнений и диету, с которыми ты можешь прожить не неделю и не месяц, а сколько угодно. И к тому же с удовольствием, а не из-под палки. Затем привыкни следовать этому режиму неукоснительно. А вот вставать дважды в сутки на весы и вычерчивать на обоях график своего похудения в зависимости от фаз Луны — занятие и впрямь не слишком мужское. Здоровый образ жизни сам сделает свое дело, и твой организм станет таким, каким ему следует быть.

МИФ 10 Чтобы ускорить метаболизм, нужно пить больше кофе

● **Предрассудок с претензией на научность** Ученые установили, что небольшая доза кофеина перед тренировкой помогает мышцам удерживать стратегический запас углеводов, питая их вместо этого жирами. Один глоток чая, кофе или колы действительно поможет делу. А вот второй глоток уже никакой пользы не принесет. Имей в виду, что кофе — сильное мочегонное средство, так что лишнюю воду ты и впрямь можешь вывести из организма довольно быстро. Да вот только бегать к писсуару каждые полчаса — не самый эффективный вид тренировок. А запасы воды твой организм умеет восполнять очень быстро. Иными словами, ведро кофе в день — путь тупиковый.



МИФ 11 Самый простой способ похудеть — пропустить обед

● **Бред** Возможно, весь обеденный перерыв в пустом офисе ты проведешь, раздуваясь от гордости за прояв-

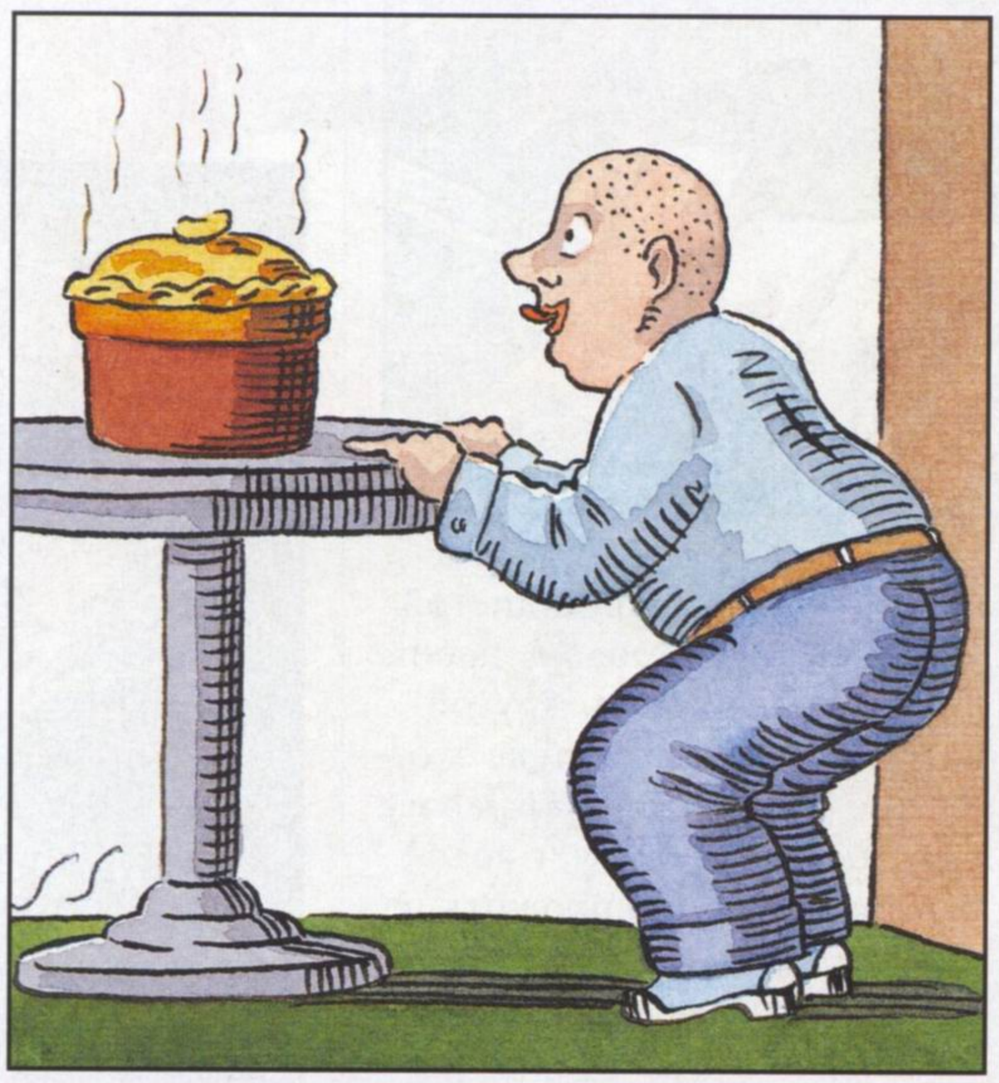
ленную силу воли. Но пропущенный обед в конце концов за себя отомстит. Ты со стоическим мужеством отгоняешь от себя надвигающийся призрак голода — а в это время твой мозг подавляет нормальные реакции, регулирующие аппетит. И когда ты в конце концов сдашься, то твое тело вознаградит себя за терпение — начнется вакханалия обжорства. В результате ты за один присест получишь больше калорий, чем при нормальном регулярном питании в течение дня. Запаса сахара в крови хватает на три-четыре часа: потом у тебя внутри поселяется голодный червячок, и в смертельной борьбе с ним легко забыться и съесть лишнее. Лучше всего разбить полагающиеся тебе дневные калории на три приема пищи и два-три небольших перекуса между ними.

МИФ 12 Если сбросишь вес в результате диеты, потом обязательно снова наберешь

● **Глупые басни** Твой вес определяется балансом съеденных и сожженных калорий. Пока баланс в твою пользу, проблем с фигурой не возникнет. Освободившись от объемистых выпуклостей спереди и сзади, твое тело потребует меньше энергии на текущие расходы и приток калорий тебе придется ограничить соответственно. Если после месячника здоровья ты намерен вернуться к обычному распорядку дня на диване перед телевизором с тарелкой бутербродов, то толстый живот охотно вернется обратно к хозяину. Научись ценить свои новые привычки. Или уж хотя бы не забудь сфотографироваться на память о том, каким ты некоторое время был стройным и красивым.

МИФ 13 Один кусочек шоколада может испортить все дело

● **Безосновательное паникерство** Если ты до сих пор расстраиваешься из-за съеденного под Новый год шоколадного зайца — пора наконец вздохнуть свободно. В шоколаде меньше калорий, чем в орехах или чипсах — всего 265 ккал на 50-граммовую порцию. Арахис даст тебе 300 ккал, чипсы — 280. Шоколад вполне может стать частью сбалансированного рациона — в нем масса полезных веществ, изофлавоны всякие плюс фенилэтиламин для игривого настроения. И прыщей от него не бывает, и зубы не портятся, а наоборот, сохраняются — в шоколаде есть полезный для зубов танин.



МИФ 14 Если чего-то сильно хочется, значит, организм требует

● **Самообольщение** Требовать-то он, может, и требует, да только не очень соображает, чего именно. Возможно, ему не хватает какого-нибудь эргокальциферола или молибдена (и не удивительно, если ты вот уже неделю питаешься пельменями из морозилки). Да только где эти вещества раздобыть, организм не знает, зато помнит, что еще одна пачка пельменей в морозилке вроде бы осталась. Именно ее-то он изо всех сил и хочет — а что ему остается? Лучше не мучай парня и покорми его чем полагается. Он быстро привыкнет к здоровой и умеренной еде и забудет все свои глупости. Эргокальциферол, кстати, есть в рыбьем жире, а молибден можно найти в шпинате. Тебя часто тянет на рыбий жир? То-то же.

МИФ 15 Без жира не наешься

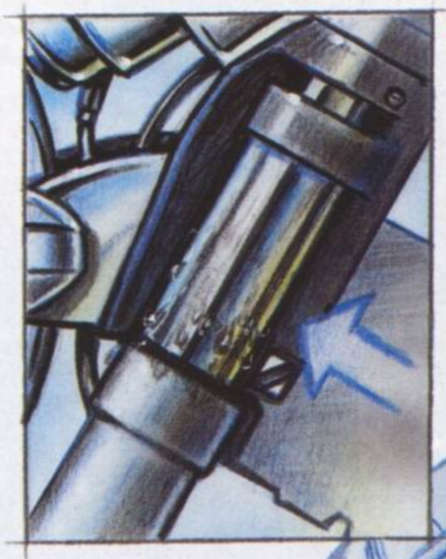
● **Неправда** Жирная пища надолго остается в желудке, но тяжелый желудок к сытости не имеет никакого отношения. Жир усваивается медленно: пока до мозга дойдет сигнал «хватит», наверняка успеешь съесть лишнего. Чем больше ешь жиров, тем больше гормона галанина вырабатывает твой мозг, а от этого гормона жирного хочется все сильнее и сильнее. Если снизить количество жиров в рационе, этот порочный круг будет работать на тебя — меньше галанина, меньше хочется копченой грудинки, туда ей и дорога. На самом деле сигнал о насыщении быстрее всего посылает в мозг белковая пища (мясо, рыба, яйца). Энергию раньше всех начинают выделять углеводы: если это углеводы сложные (например, в спагетти), то они будут освобождать свою энергию довольно долго. А чтобы все-таки ощутить приятную тяжесть в животе, удобнее и полезнее всего воспользоваться пищей с высоким содержанием клетчатки (хлеб с отрубями, коричневый рис, некоторые фрукты, например яблоки или груши). MH

НА КРУПНОГО ЗВЕРЯ

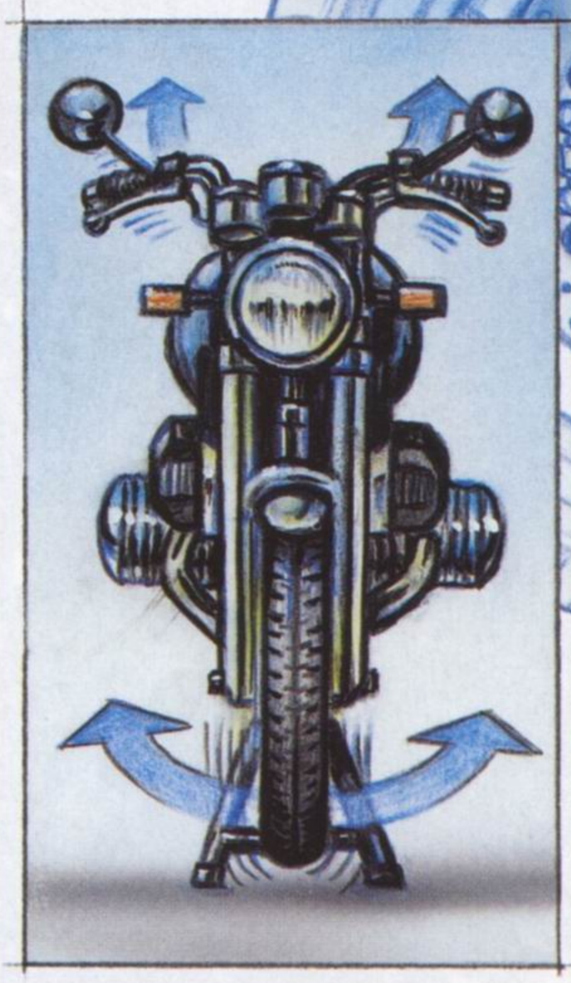
Ты чувствуешь, как хрупкое создание прижимается к твоей спине, как ревет под тобой мощный зверь, жадно проглатывающий километры шоссе. В крови — адреналин, в теле — невесомость, в голове… Для того чтобы твоя эйфория не была излишне скоротечной по техническим, так сказать, причинам, голову придется предварительно забить разной полезной и иногда скучной информацией. А помочь тебе в этом жизненно важном деле мы попросили Александра Нифонтова — шеф-пилота команды «ЮКОС Мотоспорт».

Выбери коня

Конечно, лучше покупать новую машину, но… Иногда накладно. А бывает, что приглянется какой-то конкретный аппарат и муки неразделенной любви просто невозможно стерпеть. Ни за какие деньги. И все же, прежде чем их отсчитывать, стоит обратить внимание на некоторые детали.



1. Видишь истекающую маслом телескопическую вилку? Помни, что запчасти для хорошего мотоцикла стоят 100–500 долларов.



2. Рули С рулем все в порядке, если он легко поворачивается, когда мотоцикл поднят на козлы (или подножку). То есть когда переднее колесо на весу.

3. Сверь цифры На всякий случай напоминаем: двигатель твоего мотоцикла должен иметь номер, совпадающий с тем, что указан в документах.

Мотоингредиенты

Даже если покупаешь скутер, прибавь к его цене стоимость шлема. Ну а если речь идет о мощной машине, включай в калькуляцию наколенники и налокотники, а также куртку или жилет с защитой спины и грудной клетки. Это по минимуму. А по-хорошему, не экономь и на шортах, которые в случае чего сберегут бедра и копчик. Кстати, не только на мотогонках, но и во время головокружительных спусков на сноубордах, к примеру. Кроме того, не забывай следить за новинками. Вот например…

Надо приподнять твоего стального монстра? С MX-домкратом — буквально одним пальцем.

Разводной ключ с impact-механизмом. Открутит все, что можно. И закрутит тоже.

Упор для заднего колеса. Чтобы зверь не слинял в самый неподходящий момент.

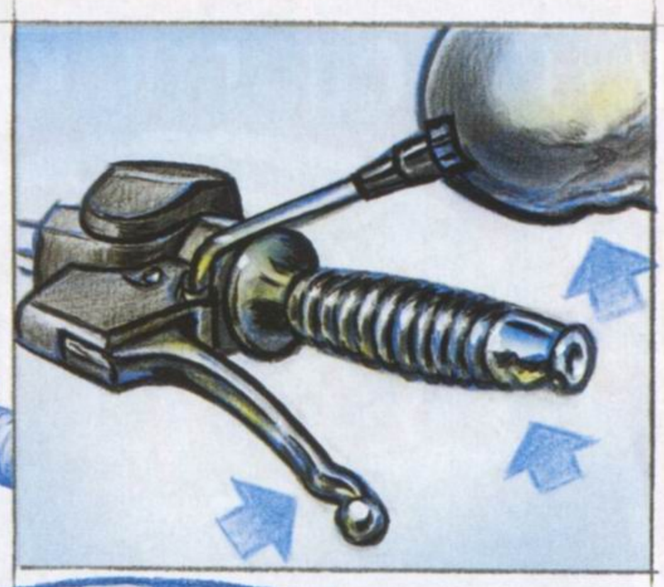
И никаких кровавых комариков в глазах: удароустойчивые мотоциклетные очки в сверхпрочной оправе и с грязеотталкивающим покрытием.

За руль — с чистыми руками: спрей для перчаток, чтобы газ не упустить. И тормоз тоже.

Главное — не перекрутить: гаечный ключ с метрической шкалой и настройкой зажима.

А слабо на двух мотоциклах одновременно? Домашние тапки-мотоциклы — хороший способ всегда ощущать себя в седле.

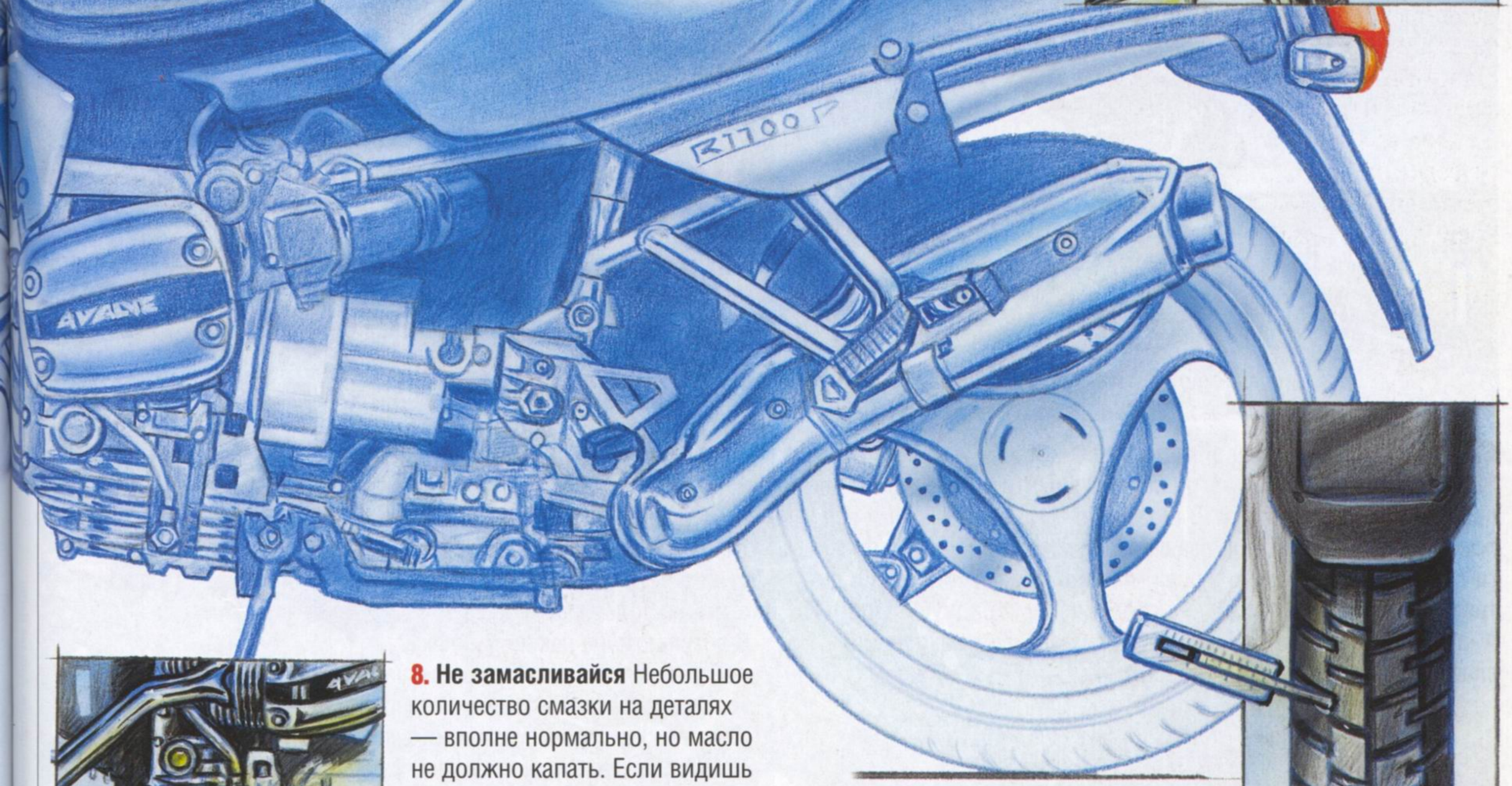
Стильная штучка: цифровой счетчик частоты оборотов. Для профи — полезно. Для любителей — интересно.

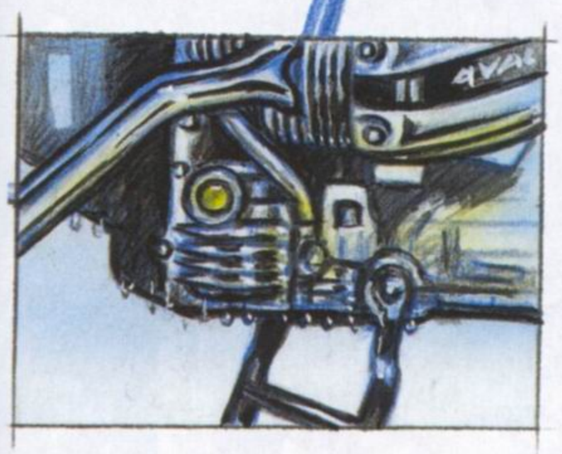


4. Царапины на внешних поверхностях (руля, движка и проч.) говорят о том, что машина побывала в аварии, а это чревато микротрещинами. Держись от нее подальше.

5. Смотри Включай карманный фонарик и самым тщательным образом изучи все интимные места бензобака. Видишь ржавчину — отказывайся или требуй радикального снижения цены.

6. Нюхай Если у мотоцикла есть проблемы с системой воздушного охлаждения, ты это почуешь. Как только заведешь.





8. Не замасливайся Небольшое количество смазки на деталях — вполне нормально, но масло не должно капать. Если видишь что-то похожее, отказывайся. Скорее всего, это способ скрыть дефекты непосредственно перед продажей.

7. Измеряй Глубина протектора шины не должна быть меньше 1,6 мм.

Пять способов проверить шины

1 Новые шины — повод для раздумий о бренности человеческой жизни. Чтобы обкатать их как следует, надо проехать не меньше 200 км. Ну а потом можешь выписывать кренделя на дороге.

2 Не вздумай самостоятельно подрезать шины. Вместе с «лишней» резиной ты освобождаешься от гарантии производителя и собственной безопасности.

3 Не разгоняйся сразу. Неразогретые шины менее послушны. Небольшой камешек на дороге — и большой привет.

4 Если в шинах низкое давление, тебе покажется, что ты не едешь, а плывешь.

5 Тщательно проверяй новые шины на предмет заводского брака.

Заворачивай

Правильно вписаться в поворот — это не так просто.

1 Самое главное — взгляд. Запомни раз и навсегда: ехать можно только туда, куда ты смотришь.

2 Чтобы вписаться, например, в левый поворот, отведи левое колено на 3–5 сантиметров (не больше) и чуть-чуть оторви правую ногу от подножки. В шоссейно-кольцевых гонках все повороты осуществляются за счет перемещения центра тяжести спортсмена. Учти, что у руля гоночных супермонстров с литровым объемом двигателя — ограниченный радиус поворота. А чтобы не ободрать колени, гонщики надевают наколенник-слайдер. И меняют по мере необходимости.

3 В критической точке поворота не забудь сбросить газ. Пусть новую трассу по газону прокладывает кто-нибудь другой.

Никакой головоломки

Шлем должен быть индивидуальным — это твой опознавательный знак. Акриловой краской нарисовать можно все, что угодно. Только краску надо наносить на базовый лак, а потом покрыть еще двумя-тремя слоями того же лака.

Чисто конкретно

Кроссовые гонки — это отдельное удовольствие. Но если ты в них не участвуешь, то тебе и твоему стальному коню вовсе не обязательно брать пример с парня на этой картинке.

Генеральная уборка Возьми губку, воду, моющую жидкость — и вперед. Защитное средство от выхлопных газов наноси только в тех местах, где это необходимо.

Лакированные части Для них существуют специальные очистители, содержащие каучук. В результате на лакированных поверхностях образуется защитная пленка, отталкивающая грязь и всяческих комаров-мошек. Для полировки используй только матерчатую салфетку. Бумажная повредит лак.

Алюминиевые/хромированные детали Маслянистые разводы требуют сильнодействующих средств. Выбирай те, что предназначены для удаления жирных и масляных пятен. И не вздумай пользоваться щеткой или наждаком.

Пластмассовые части Намочи бумажное полотенце специальным средством на силиконовой основе и сделай 10-минутный компресс всем пластиковым деталям, а заодно и зеркалу. Потом сними и смой.

Photo: Walter Fox, Image FotoBank, Uwe Krejci, Peter Andersen, Andreas Heilig

Без выкрутасов

Мотор взревел. Ты срываешься с места, а вернее взлетаешь. Как не перевернуться? Есть безошибочный ориентир: пока ты видишь руль — все в порядке. Но если в поле твоего зрения появляется бак, кувырок близок. И еще. Насмотревшись на мотогонщиков, финиширующих на одном колесе (заднем, естественно), не вздумай повторять подобные трюки, пока у тебя нет четкого ощущения, что мотоцикл — это продолжение твоего тела. Хотя сам по себе трюк достаточно прост. Никаких лишних телодвижений и рывков руля на себя, как с велосипедом. Двигатель и ведущее заднее колесо сделают все сами. От тебя же требуется газануть так, чтобы найти равновесие на вздыбившемся мотоцикле (75–80°). После чего надо лишь немного подгазовывать. Но повторяем: для таких фокусов нужен большой опыт общения с двухколесной машиной. Или хороший инструктаж. Например, в клубе «Альпин» (тел.: (095) 140 6622), где работают с любыми клиентами. Совершеннейший чайник может освоить азы мотокайфа на легких «Ямахах» (около $30 в час) под руководством гонщиков мирового уровня. Если курс обучения пройдет успешно, ему доверят более мощные и дорогие машины, для того чтобы можно было выбрать любимую.

Продемонстрировав свое мастерство на трассе, ты там же получишь лицензию на участие в любительских автогонках. Единственное условие — наличие собственной машины, фары которой во время гонок придется заклеить скотчем.

Ну и, наконец, особо продвинутый может рассчитывать на приглашение в профессиональную команду. Но для этого надо очень постараться.

Лучшие мотополигоны планеты

- **Хана Роуд (Мауи)**
652 поворота, 50 переездов
- **Пассо ди Гауи (Италия)**
55 разворотов на 21 км
- **Сильвертта Хохальпенштрассе (Австрийские Альпы)**
32 поворота за 26 км
- **Малойяпасс (Швейцария)**
22 поворота на 43 км

27% европейских байкеров выводят своих мотодраконов из стойла только по выходным

Эксперта мы выбрали, конечно же, не случайно. Команда Александра Нифонтова «ЮКОС Мотоспорт» существует всего второй год, но уже считается самой продвинутой в России. Мотоспорт (особенно элитарные шоссейно-кольцевые гонки) — очень дорогое удовольствие. А по популярности они приближаются к «Формуле-1» (в Испании даже опережают), в том числе и потому, что результаты здесь куда менее предсказуемы. Несмотря на то что в России пока нет приличных трасс для шоссейно-кольцевых гонок (для мотокросса подходит каждая вторая раздолбанная дорога), наши молодые гонщики на зарубежных трассах уже показывают высокие результаты. Вплоть до призовых мест. А значит, и до чемпионских недалеко.

КАК ВЗЯТЬ ГОЛУЮ РУКАМИ

АВТОР: **МАКСИМ БАГРОВ**

Досуг. Интим. Массаж. Слова-то все какие... Хочется лечь пластом и довериться чутким женским рукам. А вот и не выйдет! Сегодня твоя очередь сделать ей приятно. А как — мы тебе подробно объясним.

Массаж изобрели много тысяч лет назад в древнем Китае или где-то неподалеку… Да неважно, не до того сейчас — женщина ждет. Если, конечно, ты спланировал акцию заранее — объяснил подруге, что именно ты собираешься с ней сегодня проделать, и купил в аптеке массажное масло (например, с ароматом лаванды или сандалового дерева). Собственно, эту статью тоже лучше прочесть заранее, а потом подглядывать в нее по ходу дела. Не бойся, она не заметит, потому что наверняка прикроет глаза от удовольствия. Чтобы удовольствие не было омрачено ничем — создай соответствующую обстановку. Температура в комнате должна быть не ниже 23°C, а то она замерзнет. Выключи телефон и телевизор, детей и прочих родственников пристрой к полезному, но нешумному делу. Зажги свечи или ночник (верхний свет помешает ей расслабиться). Накрой матрас простыней, которую не слишком жалко, — наверняка ты заляпаешь ее массажным маслом. Приготовь легкое одеяло или плед, чтобы прикрывать части ее тела, которые в данный момент не задействованы. Подушки с полотенцами тоже держи наготове — приго-

дятся. Теперь включи расслабляющую музыку (подходят классика барокко, блюз, соул, а если найдешь что-нибудь медитативно-индийское, успех будет ошеломляющий). Чтобы согреть руки, капни на них несколько капель масла и вотри с нажимом. Затем вылей на ладони чуть больше масла, разогрей его в руках и начни медленно, мягкими круговыми движениями втирать в кожу девушки. Медленнее, еще медленнее… Она готова. Ко всему. Но мы-то договаривались сегодня заняться массажем. Поэтому будь сдержаннее, не забывайся и, кстати, лучше пока останься одетым — так, на всякий случай. Массаж — это все-таки серьезная медицинская процедура. А там посмотрим.

Предложи девушке лечь на живот, положив голову на подушку (правой или левой щекой). Руки лежат вдоль тела, слегка согнуты в локтях, расслаблены и не прижаты к бокам. Под ступни ног можно подложить валик из одеяла. Те части тела, до которых твои руки пока не дошли, должны быть накрыты пледом. Приготовься трудиться вдумчиво: чтобы вызвать у своей пациентки ответное движение души, каждую область тела следует массировать не менее 10 минут.

Плечи

Начинать надо с плеч. Плечи и спину массировать легче всего, и если ты в этом деле новичок, заодно потренируешься. К тому же имей в виду, что у многих женщин верхняя часть спины — одна из самых чувствительных эрогенных зон. А поскольку ты тоже не такой уж бесчувственный, мы не советуем тебе располагаться на ногах у девушки или над ее ягодицами. Такая поза, во-первых, чревата слишком поспешным развитием событий, а во-вторых, может вызвать у пациентки ощущение скованности и дискомфорта. Эндрю Йорк, автор книги «Искусство эротического массажа», советует разместиться на коленях сбоку от головы девушки, лицом к ней. Побрызгай спину от ягодиц до шеи массажным маслом. Начинай втирать масло с области плеч. Положи руки на одно плечо (то, к которому девушка обращена затылком) так, чтобы твои ладони покрывали весь верх плеча с переходом на грудь и спину. Круговыми движениями массируй плечо от позвоночника наружу, вдавливая в мышцы внутренний край своей ладони со стороны большого пальца (как бы подкапываясь под мышцы в направлении к голове и наружу). Когда достигнешь края плеча, переходи к широким скользящим круговым движениям руками. Правая рука движется по часовой стрелке, левая — против, при этом круги должны перекрываться, примерно как на эмблеме Мастеркард. Затем выполни те же действия с другим плечом.

Спина и ягодицы

Имей в виду, что, когда ты массируешь ее мышцы с давлением, твои руки должны не скользить, а двигаться вместе с кожей. При поглаживаниях давление может быть от едва ощутимого до умеренного. Продолжай широкие круговые движения рук вдоль ее спины по направлению к ягодицам, с каждым кругом смещаясь вниз примерно на полтора сантиметра. Ладони должны быть расслабленными, пальцы слегка согнуты и чуть разведены. Если спина девушки по-прежнему напряжена, ты почувствуешь под пальцами мышечные узелки или уплотнения. В таком случае, продолжая круговые движения, разминай каждый узелок руками, как если бы это было тесто или пластилин. Не вздумай щипаться, иначе все испортишь. Чтобы этого случайно не произошло, разминая пальцами напряженные участки тела, старайся не приподнимать кожу. Когда достигнешь ягодиц, слегка увеличь давление и трижды обойди по кругу каждую ягодицу, совершая при этом круговые разминающие движения руками.

Ноги

На ягодицах лучше надолго не останавливаться, а перейти сразу к ногам. Вообще, заставляй себя до поры до времени держаться подальше от тех частей ее тела, на которых тебе больше всего хочется сосредоточиться. Это относится главным образом к груди, области вокруг анального отверстия, промежности и паховой области. Если удастся сдержать свой естественный порыв, такой аскетизм может возбудить девушку не меньше, чем прямое воздействие. Не получилось? Ну и ладно. Займетесь

массажем в другой раз. Хотя бы с этого места. Для удобства мы тебе тут галочку поставим. Вот она — ✓
Расположись на коленях сбоку от ее ног, лицом к голове. Положи руки на верхнюю часть одного бедра и скользи ими к колену и стопе, слегка надавливая и как бы вытягивая ногу. Повтори несколько раз, усиливая давление. Достигнув голени, положи руки на икроножную мышцу (пальцы левой руки обращены направо, а правой — налево) и с небольшим давлением скользи руками к ягодицам.
Предложи девушке перевернуться на спину. Обхвати руками ее лодыжку и мягко двигай руки (пальцами вперед) по передней стороне ноги вверх до конца бедра. Соскользни руками на боковые стороны бедра и с легким давлением вернись к лодыжке. Возле лодыжки поверни свои ладони пальцами друг к другу и с некоторым сопротивлением опять двигай их вверх по передней стороне ноги.
В верхней части бедра заставь свои руки уйти с прямого курса (мы ведь договаривались!) и закончи путешествие на внешней стороне бедра. После этого проделай то же самое с другой ногой и только затем переходи к ступням.

Ступни

Для идеальных результатов массаж стоп лучше начинать с пятиминутной горячей ванны с добавлением лавандового масла. Вытри ноги насухо, а затем возьми в руки ее ступню и поглаживай с небольшим давлением от пальцев к лодыжке. Потом покатай ступню между ладонями, слегка сдавливая, и разомни большими пальцами верхнюю часть ступни, двигая их между сухожилиями в направлении лодыжки. Разомни ее пальцы, каждый по отдельности, а потом слегка вытяни. В этот мо-

мент у тебя есть возможность убедиться, что пальцы ног — тоже очень мощная эрогенная зона. Нет, милая, так не пойдет: мы играем в доктора, так что лежи спокойно.
Обхвати стопу так, чтобы большие пальцы оказались снизу. Надавливай ими на стопу, задерживаясь секунды на три. Постепенно двигайся сверху вниз, каждый раз смещаясь на полтора сантиметра. Используй левую руку как упор, а костяшками правой разминай стопу круговыми движениями. В завершение процедуры слегка вытяни стопу, обхватив ее двумя руками, а затем мягко соскользни в направлении пальцев.

Руки

Порядок действий: передняя сторона правой руки, задняя сторона правой руки, потом то же самое на левой руке. Захвати ее мышцу между пальцами и основанием своей ладони и разминай, двигаясь сверху вниз и слегка оттягивая мышцу от кости. Сделай три полных прохода. Затем возьми ее левой рукой за правое запястье, а своей правой рукой захвати ее плечо. Вытягивай ее руку в течение нескольких секунд (только не сильно!). Проделав все это с обеими руками, переходи к ладоням. Размести ее ладонь между своими (твоя левая рука — с тыльной стороны, правая — с внутренней). Подержи несколько секунд, а затем большим пальцем правой руки начни разминать ее ладонь медленными круговыми движениями. Потом слегка потяни ее за каждый палец, двигаясь от основания к концу, а потом несильно ущипни за подушечку пальца.

Голова

Возможно, к этому моменту девушка уже начала нетерпеливо срывать с тебя одежду. И правильно, все к тому идет.

Но в качестве финального аккорда ты должен успеть слегка помассировать ей голову. Начни с затылка, мягко массируя скальп подушечками пальцев. Чем нежнее, тем приятнее. Твои руки располагаются симметрично с двух сторон ее головы. Потом слегка разомни ушные раковины. Захватив каждую бровь между большим и указательным пальцами, слегка разомни ее, вытягивая от переносицы к виску. Затем соедини указательный, средний и безымянный пальцы и массируй круговыми движениями все лицо, двигаясь от середины лица к вискам и ушам.

Опасные зоны

Массировать можно любую часть тела, если это вызывает приятные ощущения. Однако эксперты считают, что некоторых зон следует избегать (по крайней мере до тех пор, пока не достигнешь в этом ремесле совершенства).

Передняя часть шеи и горло Здесь проходят дыхательные пути, а артерии лежат довольно близко к поверхности.

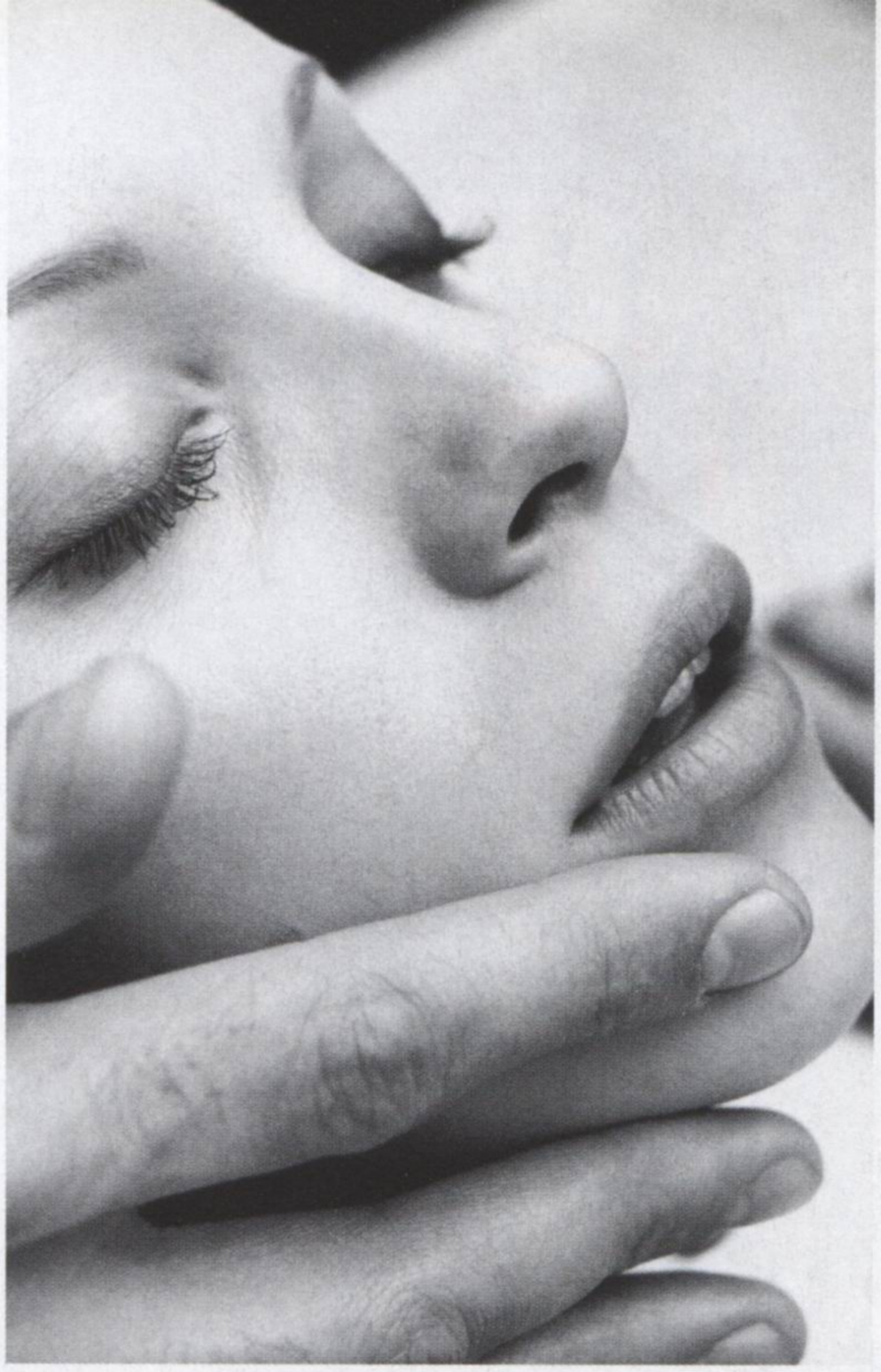
Подмышки Во-первых, щекотно, во-вторых, тут расположены чувствительные нервные узлы и железы.

Внутренняя сторона коленного сгиба Чувствительная зона с массой нервных окончаний. Можно слегка размять, не оказывая сильного давления.

Живот Внутри его находятся мягкие и уязвимые внутренние органы. Человеку свойственно оберегать эту область от всех внешних воздействий, и поэтому энергичный массаж живота может усилить напряженность и зажатость. Лучше ограничиться боками тела и не разминать их, а мягко поглаживать.

Низ спины Там, где кончается грудная клетка, находятся почки, которые очень легко повредить неосторожным нажимом.

Уши — вернее, заушные области (сразу под ушной раковиной и там, где заканчивается челюстная кость). Здесь проходят чувствительные лицевые нервы.



Техника

Даже профессиональные массажисты имеют свои излюбленные приемы. Да и объекты массажа, как ты, возможно, успел заметить, реагируют на твои поглаживания и пощипывания весьма индивидуально. Поэтому творческого подхода тебе не избежать. Доверяй своим — а главное, ее — ощущениям. Если она поеживается или задерживает дыхание, это значит, что ты действуешь слишком жестко. «Гусиная кожа» может означать, что девушка мерзнет, но иногда это бывает просто оттого, что ей очень приятно.

Ступни ее ног могут реагировать на массаж непроизвольным разведением пальцев.

Другие признаки успеха — опускание плеч, выдох, приоткрытый рот. Соразмеряй свои движения с ритмом ее дыхания. В общем, в деталях разберешься сам, но общее представление о технических приемах массажа не повредит.

Поглаживание Это самое мягкое движение, с которого лучше начинать массаж каждой части тела. Руки скользят вдоль тела, а ладони огибают все его выпуклости и вогнутости. Варьируй давление от легчайшего касания до поглаживания с небольшим нажимом. Лучше, если траектория рук будет не прямой, а слегка волнистой.

Давление Этот прием используется для расслабления мышц. Надавливай ладонями, основаниями больших пальцев или кончиками пальцев, пока мышца не размягчится.

Разминание Используются подушечки пальцев, которые должны двигаться, как при разминании упомянутых теста или пластилина.

Вытягивание Одной рукой фиксируй конец мышцы, другой — скользи вдоль нее, одновременно слегка вытягивая мышцу. Этот прием особенно хорошо действует в области плеч, предплечий и икр.

Твои руки

За руками надо ухаживать. Мы давно об этом твердим, но уж если ты собираешься заняться массажем, тут уж тебе не отвертеться. Руки не должны быть влажными, холодными или шершавыми. Перед массажем разотри их для разогрева или подержи в горячей воде. Если у тебя жесткая кожа, попробуй протереть ладони ароматическим (миндальным) маслом с двумя чайными ложками соли. Обзаведись лосьоном или кремом для рук с витамином Е и пользуйся им дважды в день минимум в течение недели. MH

Джентльмены у дачи

Дача существует не обязательно для того, чтобы окучивать корнеплоды и латать теплицу. А потому кроме старых джинсов и кирзачей тебе может понадобиться еще кое-что. Например, еловый лапник, чтобы укрыть розовые кусты на зиму... Тьфу. Мы не об этом. На даче можно просто стильно отдохнуть.

ФОТОГРАФ: **СЕРГЕЙ АРТЕМЬЕВ**
СТИЛИСТ: **ЛАРИСА ЛАЗАРЕВА**
МАКЕ-UP И ПРИЧЕСКИ: **НИНА ЕРМОШИНА** (ДЛЯ DEVON)
МОДЕЛИ: **СЕРГЕЙ СТРЕЛЬНИКОВ, ВЛАДИМИР КОЗЛОВ, РАВИЛЬ АЛЕУТДИНОВ**

На этой странице:

Брюки–галифе с кожаными вставками **Drycorn**
Кашемировый свитер **Brunello Cucinelli**
Пальто **Scherrer**
Кофр для удочек **Nexus**
Чехол для удочек **Shimano**

На странице слева:

СЕРГЕЙ
Брюки в клетку **Drycorn**
Рубашка из хлопка **Lanvin**
Пальто из вельвета **Sisley**
Ботинки **Parkerson**

ВЛАДИМИР
Бархатное пальто **Cinque**
Пуловер **TJ Collection**

РАВИЛЬ
Двубортное пальто **Drycorn**
Кашемировый шарф **Brunello Cucinelli**

МЕСТНЫЙ ЖИТЕЛЬ
Твидовое пальто **TJ Collection**
Джинсы **Sisley**

На этой странице:

Костюм–тройка **Baldessarini Hugo Boss**
Кашемировый свитер **Falke**

На странице слева:

СЕРГЕЙ
Вельветовый пиджак **Boss Hugo Boss**
Вельветовая рубашка с рисунком **Boss**
Брюки комбинированные (шерсть + вельвет) **Shimano**
Ремень кожаный **TJ Collection**

ВЛАДИМИР
Шляпа **United Colors of Benetton**
Пиджак в клетку **Baldessarini Hugo Boss**
Рубашка **Pierre Clarence**

На этой странице:

Замшевая куртка **Sisley**
Кашемировый свитер **Brunello Cucinelli**
Вельветовые брюки **Sisley**
Рыбацкие сапоги **Shimano**

На странице слева:

РАВИЛЬ
Джинсы **Chevignon**
Рубашка на трикотажной подкладке **Brunotti**
Куртка-ветровка **Luhta**

ВЛАДИМИР
Шерстяной свитер **Brunotti**
Куртка **Lanvin**

СЕРГЕЙ
Куртка двусторонняя **Strellson**
Свитер **Brunotti**

На этой странице:

Кожаный пиджак **Boss Hugo Boss**
Трикотажный свитер со стальной ниткой **Kycco**

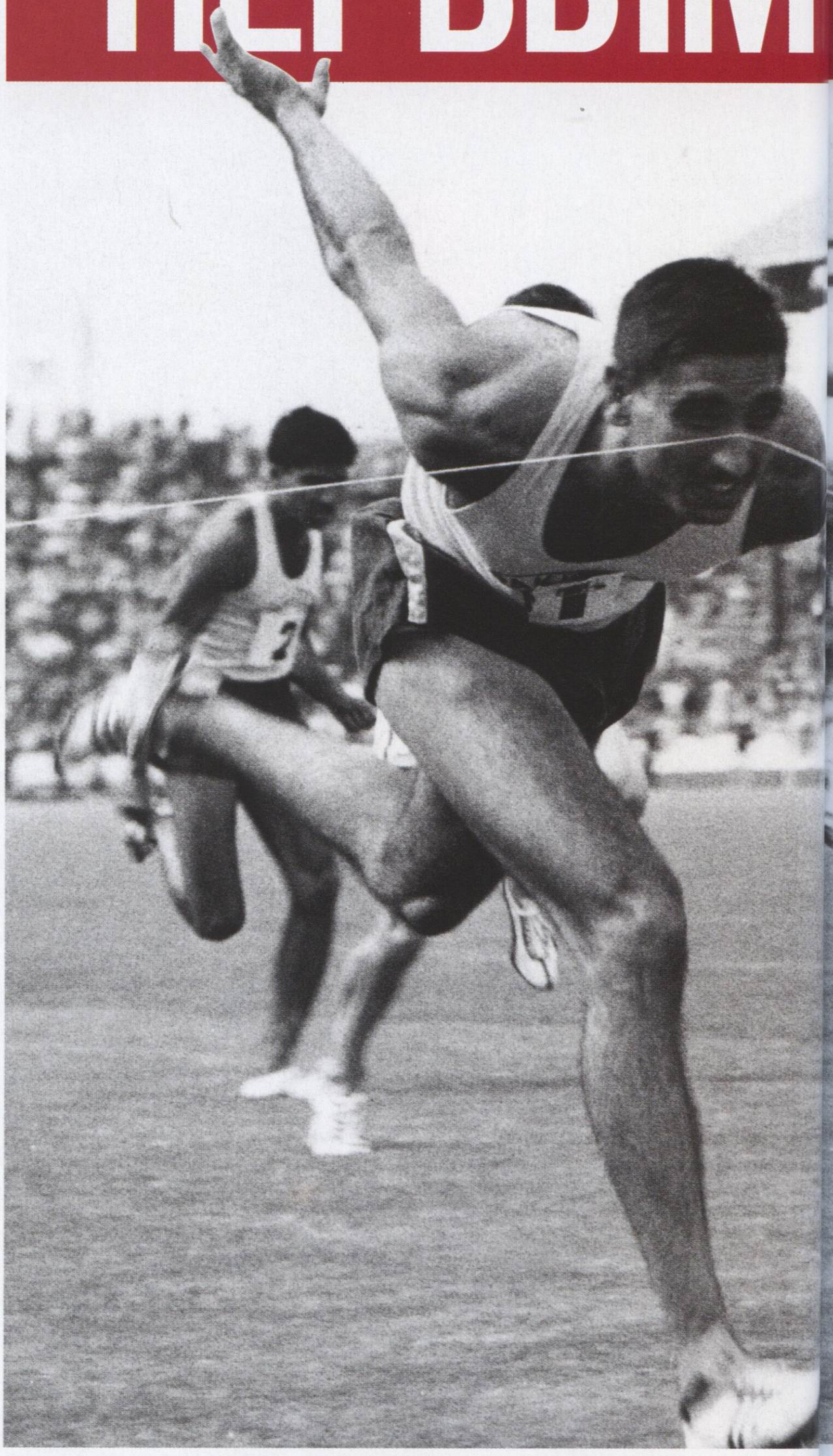
На странице справа:

ВЛАДИМИР
Брюки **Sisley**
Шарф **Brunello Cucinelli**
Рубашка **Pierre Clarence**
Пиджак **TJ Collection**
Ботинки **Lanvin**

СЕРГЕЙ
Свитер с меховой отделкой **TJ Collection**
Брюки с кожаными вставками **Drycorn**
«Казаки» **Strellson**

РАВИЛЬ
Рубашка в полоску **Lanvin**
Вязаный жилет с кожаными шнурками **Brunello Cucinelli**

ПЕРВЫМ



Э-ээ... надо подумать. Первой в космосе была собака Лайка. Безо всякой пользы для себя лично. С другой стороны, я всегда стараюсь оказаться первым в очереди за зарплатой. Тоже, в общем-то, никаких особых преимуществ, но почему-то для меня это важно. Наверное, это и есть воля к победе.

АВТОР: **ЮЛИЙ СОБАКИН**

Если рассуждать хладнокровно, вряд ли стоит стремиться к первенству любой ценой. Когда спортсмен из Ганы обходит тебя на финишном повороте, может, оно и к лучшему. Этот парень сзади выглядит все-таки гораздо симпатичнее, чем анфас. Но почему-то вид его удаляющейся потной спины вызывает у тебя первобытную ярость. А возможно, как раз у тебя-то и не вызывает. Все зависит от того, сильны ли в тебе эти самые воля к победе и дух соперничества. У меня вот это есть, а у других, может, и нету. Так что для начала пройди тест, а потом будем разговаривать по-серьезному.

Выбери из каждого пункта вариант ответа или утверждение, с которым ты скорее готов согласиться. Подолгу не задумывайся: выбирай первое, что приходит в голову. И не забывай подсчитывать очки.

БУДЕШЬ?

1. Я могу победить...

— если упорным трудом и тренировками достигну пика собственной спортивной формы .....(2)
— кого угодно — стоит только сильно захотеть .....(4)
— если соперник действительно слабее меня .....(1)
— в соревнованиях по армрестлингу среди студенток вокального училища — если повезет, конечно .....(0)

2. Любой аутсайдер...

— имеет в запасе парочку трюков .....(2)
— может прятать камень за пазухой.....(1)
— должен ясно сознавать, что его шансы на победу равны нулю .....(0)

3. Спортивных тренеров считают садистами...

— совершенно заслуженно. На пути к совершенству самое главное для спортсмена — быть в гармонии с самим собой, и насилие тут только вредит .....(0)
— но на самом деле они желают нам добра, просто такая уж у них неприятная профессия .....(1)
— исключительно слабонервные хлюпики. Выбить из спортсмена пораженческий дух можно только силой .....(3)

4. Во время соревнований по бегу я начинаю сильно нервничать...

— когда меня обходят на повороте.....(3)
— когда я с самого начала вырываюсь вперед — скорее всего, это фальстарт .....(1)
— если по другим программам, как назло, тоже нет ничего интересного .....(0)

5. Бывают ли бесполезные победы?

— не бывают. Любая мелочь, добытая в борьбе, приобретает цену .....(3)
— бывают. Нужно экономить силы для главного поединка и не ввязываться в соперничество по пустякам .....(2)
— все победы сами по себе бесполезны. Важен призовой фонд .....(1)
— все победы вредны: одерживая победу, ты унижаешь соперников и разрушаешь собственный духовный мир, питая свое тщеславие ....(0)

6. Самое главное для чемпиона...
— всегда быть начеку — иначе ему сделают подножку .....(3)
— не зазнаваться — соперники лишь немногим слабее его, и расстановка сил может измениться в любой момент .....(1)
— уклоняться от дальнейшего соперничества, чтобы попусту не рисковать своей репутацией.....(0)

7. Нужно ли наказывать детей?
— обязательно: это закаляет их характер.....(1)
— нужно это делать, пока они еще маленькие, а то потом с ними не сладишь .....(0)
— иногда нужно, чтобы они не сели на шею. Но излишняя строгость может разбудить в ребенке ответную агрессию, а агрессивность до добра не доводит .....(2)
— ни в коем случае. Можно ненароком сломить их характер. Настоящий победитель — всегда выходец из счастливого детства.....(4)

8. Если позволить себе один раз проиграть...
— то ты поймешь, что ничего страшного здесь нет — даже приятно дать дорогу новым чемпионам (0)
— то все пропало — ты никогда уже не вырвешься в лидеры.....(4)
— то горечь поражения поможет тебе собраться с силами и лучше подготовиться к будущим рекордам...(2)

9. Бег на месте...
— это самое издевательское упражнение из всех, что я знаю .....(2)
— это отличная тренировка выносливости и выдержки .....(1)
— полезен для фигуры, эрекции и перистальтики .....(0)

Теперь бросим взгляд на табло: что там показывает судейская бригада?

22 И БОЛЬШЕ

▶ **Диагноз** Соревнование у тебя в крови, лимфе, мозге костей и червеобразном отростке прямой кишки. Этим можно гордиться. А погордившись часок-другой, задайся вопросом: всегда ли тебе это нужно? Состязаться в остроумии с начальником или вязать шерстяные варежки наперегонки с Пелагеей Семеновной из совета ветеранов — дело, конечно, увлекательное. Но гораздо практичнее скромно получать очередные прибавки, премии и повышения, а Пелагею Семеновну уговорить поступиться принципами и открыть на паях трикотажное ателье.

Нет, серьезно: твоя любовь к соперничеству наверняка вредит отношениям с людьми. Во-первых, ты отрываешься от товарищей по команде. Во-вторых, стараешься быть (или казаться) лучше, чем ты есть, и люди перестают тебе доверять. Корни этой проблемы нужно искать в песочнице. Во время совместных игр дети всегда соревнуются, стараясь этим привлечь к себе внимание родителей, затем сверстников и, наконец, сверстниц. Оглянись вокруг: подруги детства давно сменили ползунки на платья от Ямамото, и только ты все никак не можешь зарыть свой пластмассовый топор войны.

▶ **Что делать** Постарайся трезво оценивать свои возможности и не растрачивать силы по пустякам. А для этого попробуй добиться от себя ясного ответа на вопрос: а чего ты хочешь от жизни? Так ли уж тебе нужна эта куча лавровых венков? Ну, разве что для супа. Маленькие победы далеко не всегда складываются в большое счастье. Определи то, что для тебя важнее всего, и направь всю энергию на достижение этой цели. А соревнования лучше смотреть по телевизору — ты увидишь, что некоторые из них (керлинг, например) со стороны выглядят очень глупо.

ОТ 6 ДО 21

▶ **Диагноз** Да, ты, конечно, тоже не прочь постоять на пьедестале почета. Только недолго, а то как-то неловко перед остальными претендентами, которые томятся в очереди. Хочется поско-

рее уступить им место, а то расстроятся чего доброго, еще и злобу затаят. Зачем тебе лишние проблемы в отношениях с людьми? Твоя позиция — образец разумности и взвешенности, и если все будут рассуждать так же, никаких очередей к пьедесталу вообще не будет. Захотелось покрасоваться — полезай наверх, а потом слезай и иди брататься с массами. Утопии мешает одно неучтенное обстоятельство: у некоторых окружающих людей амбиций побольше, чем у тебя. Может, их в детстве родители ставили в угол или девушки дразнили за прыщи. Как бы там ни было, сидят они на верхушке пьедестала и слезать не желают. А значит, придется тебе действовать активнее.

▶ **Что делать** Атакуй самостоятельно и не ретируйся сразу же после удара. Не бойся показаться окружающим недружелюбным: преждевременный уход с поля боя скорее настроит их против тебя. Они закричат, что ты трус. Не бойся, ты никакой не трус — просто они ни за что не принимают твою систему ценностей. Она, знаешь ли, их обижает (каким-то боком напоминает им про несчастливое детство и прыщи). Если уж ты такой незакомплексованный — что тебе стоит поиграть по их правилам? На самом деле вполне возможно стать чемпионом — не обязательно по рэндзю или керлингу, выбери тот вид деятельности, который тебе ближе, — и при этом остаться самим собой. Задача, конечно, непростая... но увлекательная и посильная.

5 И МЕНЬШЕ

▶ **Диагноз** Не думай, что ты один такой невозмутимый на белом свете. Еще Махатма Ганди и граф Толстой учили всех не противиться злу и ходить босиком. Здравое зерно в этом, конечно, есть: мы тоже считаем, что ходить босиком исключительно полезно для здоровья. А вот что касается непротивления... тоже, в общем-то, право выбора за тобой. В конце концов, чтобы с таким упорством уклоняться от соперничества, требуется не меньше сил, чем для победы во всех возможных состязаниях. Но возможно, что покойные философы тут ни при чем. Просто ты боишься оценки (а она вполне может оказаться отрицательной или хотя бы не самой восторженной). Чтобы избежать критики в свой адрес, самое простое — не критиковать окружающих. Постепенно оказалось, что люди делятся для тебя на довольно своеобразные категории: на добряков и исключительных добряков, на начальников и начальников младшего звена, на своих и своих в доску. Но почему же другие предпочитают делить людей на победителей и побежденных и по их расчетам ты, как ни крути, все время оказываешься во второй категории?

▶ **Что делать** Обрати внимание, что без борьбы нет победы... ах, тебе не нужна победа? Тогда идем чуть дальше: без борьбы в жизни практически вообще ничего нет. Если бы дух соперничества так вредил человечеству, как тебе кажется, — он бы отвалился у наших предков вместе с обезьяньим хвостом. Уклоняясь от борьбы и оценки, ты заодно перестаешь бороться с собой и оценивать свои собственные поступки и успехи. Не надейся таким образом раствориться в океане бытия — в лучшем случае превратишься в водоросль. Водорослей и без тебя хватает, а тебе надо все-таки что-нибудь в жизни сделать. Ну хоть «Войну и мир» напиши или встань на борьбу с колониальным гнетом. А потом иди себе гулять босиком. Согласно учению графа Толстого. МН

Mr.DOORS

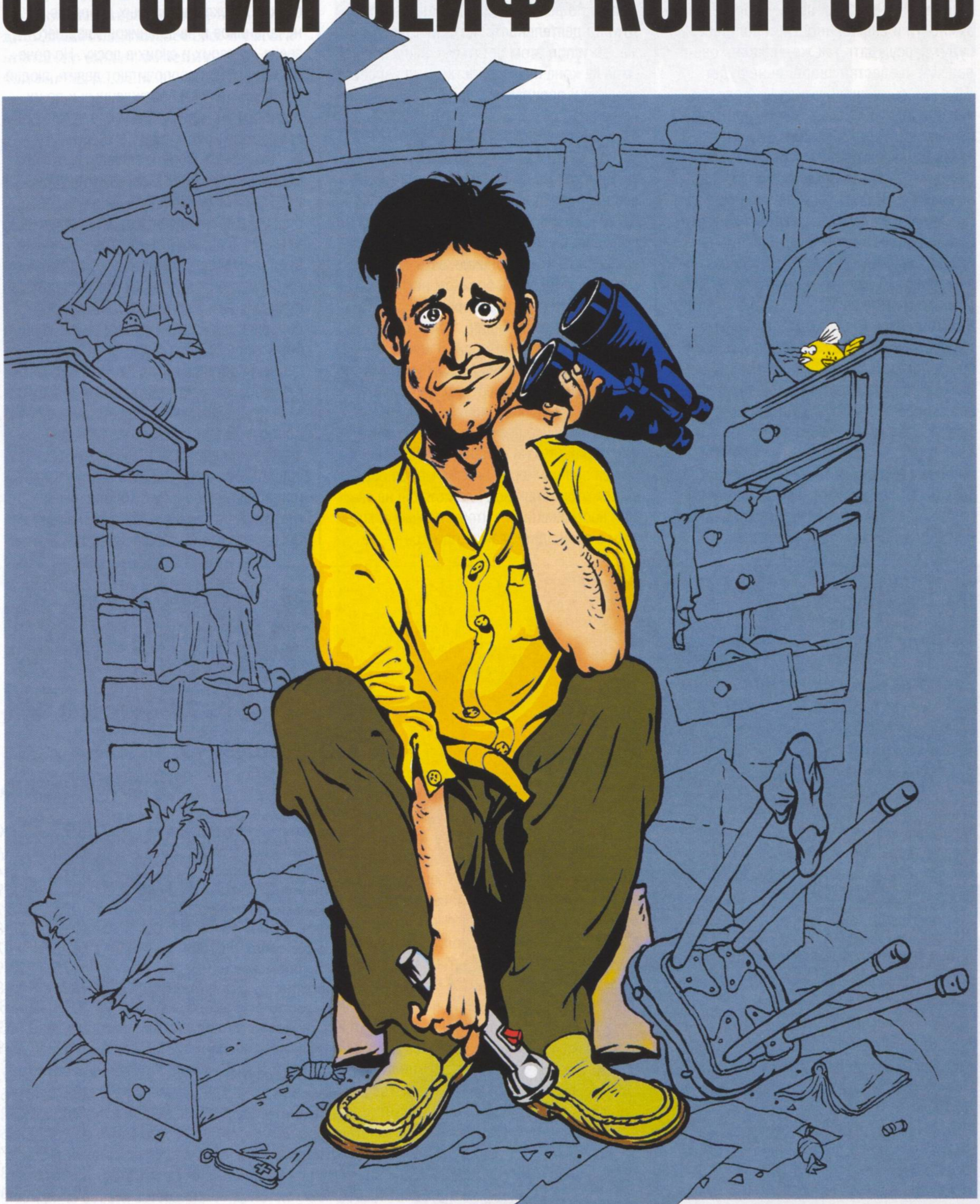
Совершенно.
Индивидуально.

Москва:
Садовая-Черногрязская ул., 3"Б" .(095) 234-0833
Земляной Вал ул., 52 .(095) 775-4265
Варшавское шоссе, 2 .(095) 775-4445
Большая Садовая ул., 2/46 .(095) 232-9137
Ленинский проспект, 85 .(095) 132-2265
Профсоюзная ул., 20/9 .(095) 125-8882
Профсоюзная ул., 45 .(095) 718-7544
Волоколамское шоссе, 6 .(095) 158-9033
Авиаконструктора Миля ул., 7 .(095) 700-8343
Кутузовский проспект, 22 .(095) 243-7930
Красноказарменная ул., 19 .(095) 234-9588
Можайское шоссе, 28 .(095) 737-9239

Санкт-Петербург .(812) 327-10-59
Новороссийск .(8617) 60-69-69
Новосибирск .(3832) 23-21-64
Самара .(8462) 71-60-00
Екатеринбург .(3432) 69-70-77
Тюмень .(3452) 24-32-79
Казань .(8432) 45-69-19
Иркутск .(3952) 27-22-91

Горячая линия: (095) 733-9377

СТРОГИЙ СЕЙФ-КОНТРОЛЬ



Есть вещи и вещи. Некоторые из них так и хочется поскорее потерять (они-то как раз самые стойкие). Другие, куда более нужные, бесследно исчезают в пространстве по собственной инициативе. Третьи, как правило, жизненно необходимые, пропадают только при содействии неприметных людей с наметанным глазом и ловкими руками. В смысле результата между похищением и потерей — разницы никакой. Даже непонятно, какой из вариантов обиднее. Особенно если учитывать, что тяжесть возможной утраты ты мог бы заметно облегчить, если бы вовремя предпринял нехитрые меры предосторожности.

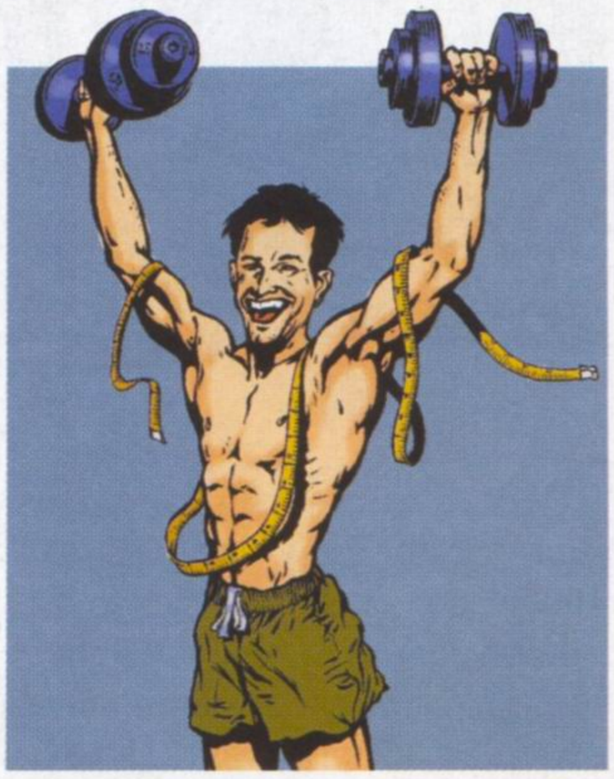
АВТОР: **ОЛЕГ КУЗЬМЕНКО**

Мобильный

Его не принято запихивать в чехол и скрывать от посторонних взглядов. Ведь аппарат недешевый, и если его не оценят окружающие, то какой смысл тратить такие большие деньги?

▶ **Зачем он другим** Помимо неземной красоты он обладает еще некоторыми полезными качествами. Этого вполне достаточно для того, чтобы стать объектом вожделения нечестных граждан. Ты, может, и сам не прочь поменять поднадоевший агрегат на что-нибудь поприкольнее. Да все руки не доходили, зато дошли у других. Самое обидное, что вместе с телефоном пропадает и вся информация, содержащаяся на SIM-карте, — записная книжка, органайзер и т.д.

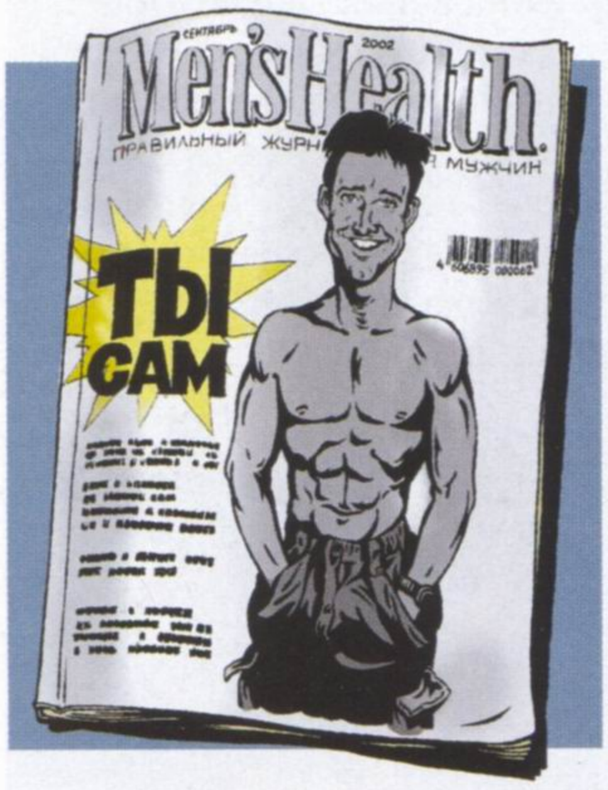
▶ **Как остаться при своих** Некоторые носят телефон на специальных шнурках на шее, другие — на руке, как часы. И то и другое пока еще не успело надоесть, а потому выглядит вполне стильно. Если разобраться, то и чехол, пристегивающийся к поясу, — не такое уж глупое изобретение. Забытые в кафе, ресторанах и прочих тусовочных местах мобильники давно уже опережают перчатки, зонтики и кошельки. Не говоря уже о том, что спереть со стола мобильник (когда он в кармане, сидеть неудобно) проще простого. А вот вытащить его из чехла куда труднее. Но в любом случае, список заветных номеров и важных сообщений лучше сохранить заранее. Для этого понадобится компьютер и собственно телефон. Желательно, чтобы у обоих имелся инфракрасный порт — штука, которая облегчает общение между ними. Если такового не имеется, придется приобрести специальный кабель. Программное обеспечение (вроде Data Suite или SoftDataLink) можно купить или скачать из сети. Теперь записная книжка будет и на жестком диске, а рассылка SMS и факсов станет намного удобнее.



Мышцы

Твоя мускулатура имеет тенденцию к сезонным колебаниям. Приближение пляжной поры оказывает поразительно благотворное действие на объем бицепсов и квадратики в области пресса. Однако лето проходит и… Где они, регулярные тренировки?

▶ **Зачем они другим** Если не брать в расчет каннибалов из Новой Гвинеи, то абсолютно незачем. Украсть их у себя можешь только ты сам.



Ты сам

В местах, где плотность населения меньше, чем 1 человек на 100 кв.км, на твою сугубую индивидуальность вряд ли кто покусится. А вот в мегаполисах потерять эксклюзивность гораздо проще, чем прослыть оригиналом.

▶ **Зачем ты другим** Массовое сознание — идеальная штука для многочисленных производителей, старающихся впарить тебе как можно больше товаров и услуг (от стирального порошка с антиперспирантом до нового CD поп-группы «Нежные белочки» или защиты твоих прав депутатом от партии «Народная честность»), в которых ты по большому счету не очень-то и нуждаешься.

▶ **Как остаться при своих** Пляжно-курортный стимул утрачен. Надо срочно искать новый. Рельеф пресса можно при любой погоде демонстрировать в бассейне. Срочно покупай абонемент. Желательно подороже, чтобы жаль было прогуливать. А еще найми в спортклубе персонального тренера. Он тебе быстро пропишет лекарство от лени. Между прочим, бассейны и фитнес-клубы — идеальное место для знакомства. Именно там у девушек нет решительно никаких возможностей умело замаскировать недостатки фигуры одеждой и прочими аксессуарами.

Время

Это из разряда самых неразменных и неконвертируемых ценностей. Как и здоровье. Есть тысячи способов убить его, в том числе и в особо извращенной форме. А вот растянуть и сэкономить получается очень редко.

▶ **Зачем оно другим** Ясно как божий день: украв твое время, окружающие сберегают собственное. Чаще всего на твои кровные 24 часа посягают родные, близкие и коллеги по работе. Кого-то нужно подменить, с кем-то обмозговать одно важное дельце или просто скоротать вечер, кому-то прополоть огород или просверлить бетонную стенку. Конечно, помогать нужно, но… Вторая категория крадущих время — многочисленные бюрократы, охотно превращающие в пытку получение любой самой элементарной бумажки с печатью. Но разбираться с ними куда проще, потому что взамен времени они не прочь получить банальные у.е.

▶ **Как остаться при своих** У опытных путешественников, предпочитающих передвигаться по миру налегке, есть простое правило: прежде чем отправляться в путь, нагрузи рюкзак всем, что считаешь совершенно необходимым. И походи с ним пару-тройку часов по окрестностям. Как правило, после такого моциона количество незаменимых предметов сокращается вдвое. Нет, мы не призываем к аскетизму. Просто держи это в голове при просмотре, например, телерекламы или предвыборных клипов. Чтобы не замусоривать собственные: а) голову, б) кладовку, в) желудок, г) мусоропровод.

▶ **Как остаться при своих** Нет, никаких взяток. Коррупцию мы пропагандировать не собираемся. А вот воспользоваться услугами юридической фирмы-посредника — самое милое дело. Тем более что их сейчас как грибов после дождя. Что касается ближних, то здесь дело посложнее. Можно объяснить маме, что час рабочего времени, который ты проведешь в тщетных попытках справиться с текущим бачком унитаза, стоит столько же, сколько сантехник зарабатывает за неделю. Иногда даже действует. Но полного успеха гарантировать нельзя, поскольку этот самый бачок может быть не более чем поводом лишний раз пообщаться с вечно занятым сыном. Словом, стопроцентных рецептов нет. В случае с коллегами абсолютные решения тоже отсутствуют. Но если кто-то просит подменить его в эту пятницу, самое время твердо оговорить, когда будет возврат. Предложи, например, выйти вместо тебя в субботу или в праздничный день. Проситель точно призадумается. В любом случае, если просьбы о той или иной услуге становятся слишком частыми, самое время пресечь эту тенденцию на корню. Чтоб они не привыкли.

Девушка

Вы не встречаетесь каждый день. Не болтаете по нескольку часов по телефону. Она говорит, что гад-начальник завалил работой, и наверное она не сможет пойти с тобой в клуб сегодня вечером. И завтра тоже. Может быть, все это и правда, но… Может, у тебя крадут девушку буквально из-под носа?

▶ **Зачем она другим** Не всех могут отпугнуть ее большие зеленые глаза и стройные ноги.

▶ **Как остаться при своих** Действовать, конечно, надо по обстоятельствам, но в любом случае не стоит (в порядке возрастания бесполезности)…

1. Напиваться с горя. Останешься только при головной боли и тяжелых воспоминаниях об излишней откровенности с товарищами.

2. Обвинять ее во всех смертных грехах. Лучше подумать о том, в чем был не прав ты сам.

3. Приставать к ее подругам. Самый нелепый способ сохранить отношения.

Во всем остальном надо руководствоваться собственным ощущением. К каждой девушке нужен особый подход. Можно звонить ей каждые пять минут или пропасть из поля зрения на месяц. Устроить совместный прыжок с парашютом или обойтись ужином при свечах. Эффект зависит от твоего воображения.

Телефонный счет

В один прекрасный день ты обнаруживаешь в своем почтовом ящике скромную бумажку. Номер телефона и адрес на ней — явно твои, а вот указанная сумма недвусмысленно намекает, что ты 25 часов в сутки обсуждаешь проблемы мироздания с абонентом, находящимся как минимум в Австралии. А может, и еще где подальше.

▶ **Зачем он другим** Многим хочется пообщаться с Австралией. Особенно за твой счет. Поэтому предприимчивые Кулибины от телекоммуникаций и подключились к твоему телефону.

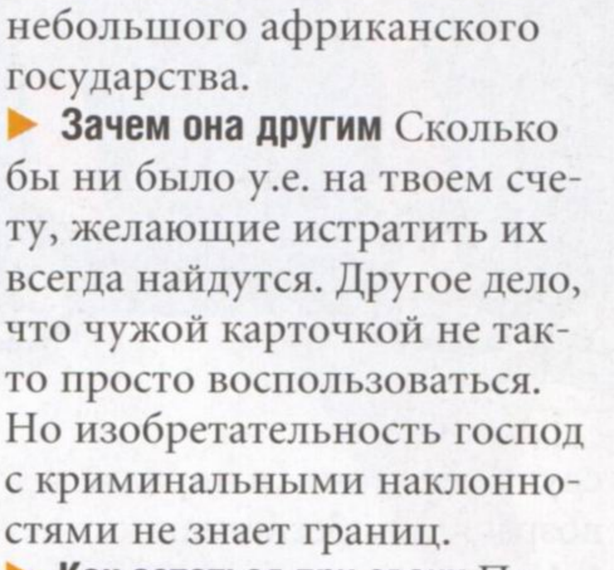
▶ **Как остаться при своих** Во-первых, стоит поразмыслить насчет самого телефонного аппарата. Гораздо проще подключиться к радиотелефону с большим радиусом действия. Особенно когда трубка не лежит на базе. Если жизнь без радиосвязи не мила, лучше не откладывая забежать на местную АТС и выяснить, как они могут вам помочь. Если АТС электронная, то проблем не будет. Достаточно подписаться на услугу ограничения исходящих вызовов. Таким образом, за небольшую сумму ты сможешь заблокировать левые междугородние и международные звонки.

Интеллектуальная собственность

Штука эфемерная, но способная превратиться во вполне ощутимые материальные блага в обозримом будущем. Ты лелеял идеи не для того, чтобы кто-то другой стриг купоны.

▶ **Зачем она другим** Жить припеваючи хочется всем, а вот придумать, как это сделать, способны немногие. Вот и охотятся бездари за чужими идеями по поводу создания самозавязывающихся шнурков или специального уриновода для тех, кому лень по утрам в туалет вставать.

▶ **Как остаться при своих** Болтун — находка для шпиона. В том числе и для промышленного. Закон о защите авторских прав на идею как таковую распространяться не может. Обезопаситься юридическим образом можно, лишь получив патент на изобретение, поэтому оригинальная мысль будет в полной сохранности только у тебя в голове. Если ты доверил ее своему компьютеру, неплохо бы вспомнить о такой полезной штуке, как пароль. Запри хотя бы почту и ICQ. Имена домашних животных, названия любимых ресторанов, в общем все то, что ты использовал в качестве кодового слова, лучше хранить в голове, а не на листочках, приклеенных к монитору.



Кредитка

Невзрачный кусок пластика, который может вместить в себя и пару минимальных окладов, и годовой бюджет небольшого африканского государства.

▶ **Зачем она другим** Сколько бы ни было у.е. на твоем счету, желающие истратить их всегда найдутся. Другое дело, что чужой карточкой не так-то просто воспользоваться. Но изобретательность господ с криминальными наклонностями не знает границ.

▶ **Как остаться при своих** Пополнять запас наличных лучше в банкоматах, которые находятся в самом здании банка, чтобы у желающих поживиться не было возможности подглядеть PIN-код (потом они и карту прихватят). Если в твоей компании зарплату начисляют в определенные дни, не стоит бросаться обчищать банкомат вместе со всеми сослуживцами. Злоумышленники могут быть осведомлены о красных днях твоего календаря и будут рады разделить с тобой твои доходы. Выяснять PIN-код и взламывать твой счет они не будут, просто отнимут деньги или вытащат. Если ты все же лишился карточки, срочно звони в свой банк и требуй, чтобы твой счет заблокировали. Для удобства можно ввести номер телефона банка в память мобильника. Кстати, замена карты обойдется в 10-30 у.е.

Покупки в сети

Лишиться покупок в супермаркете можно только в страшном сне. Другое дело Интернет. Все вроде бы сугубо виртуально, но расплачиваешься ты совершенно реальными деньгами с уже упомянутой кредитки.

▶ **Зачем они другим** Каждая операция с номером твоего счета — лишняя возможность для вездесущих хакеров уменьшить твой банковский актив.

▶ **Как остаться при своих** Лучше не пользоваться кредитной карточкой. Если в виртуальном магазине предусмотрена курьерская доставка, можно расплатиться и наличными. К тому же существует масса электронных систем расчета вроде Web-money или e-Gold. В них ходят по-настоящему виртуальные тугрики, которыми можно расплатиться за любые товары в Интернете. Их невозможно украсть или потратить без ведома хозяина, к тому же можно зарабатывать. В сети существует масса спонсоров, которые готовы платить за посещение определенных сайтов или рассылку писем. Если без расплаты карточкой обойтись невозможно, заведи отдельную карточку, на которую в случае необходимости переводи суммы, соответствующие цене вещи, которую ты хотел купить. Таким образом ты сильно ограничишь возможности электронных взломщиков воспользоваться твоим текущим счетом. MH

Фото: Андрей Каменев

С МЕСТА В КАНЬОН

История экстремальных видов спорта полна случайностей. Или лучше наоборот: история случайностей многим обязана экстриму... Нет, все не так мрачно. В общем, если бы в конце прошлого века какому-то альпинисту не случилось сорваться в горную речку и остаться живым и довольным, возможностей впрыснуть в кровь дополнительную дозу адреналина было бы заметно меньше.

АВТОР: **Роберт Николаев**

Новое хобби добровольных самоубийц, как называют себя сами экстремальщики, именуется каньонингом. Если верить словарю, каньонинг — это путешествие по руслу горной реки пешком и вплавь, а также всякого рода спуски по водопадам и прыжки с естественных трамплинов. Но мы решили словарю не верить, поскольку редакция (в том числе и наша) в нем именуется административной единицей учреждений системы средств массовой информации. Бр-р-р... Короче, мы решили расспросить самих каньонеров.

С чего все начинается?

Сплошная идиллия. Сидишь на горной лужайке, птички поют, солнышко светит, аппетитно похрустывает во рту корочка французского багета с сыром и ветчиной в сопровождении винограда... Эта ритуальная трапеза перед спуском — дань родине каньонинга, Франции. Менять состав сухпайка, а тем более размачивать его шампанским не рекомендуется. Пузырьков тебе хватит на дне каньона, а вот скорость реакции после алкоголя заметно снижается. Подкрепился? Теперь прыгай в бурный горный поток, то и дело срывающийся (вместе с тобой естественно) в пропасть. До тех пор пока не решишь, что выделившегося адреналина на ближайшие пару лет тебе хватит. Возможно, что после этого приключения тебя будет кидать в холод при виде ванны джакузи. Но очень скоро потянет обратно в горы.

Каньонинг бывает разный. Техническим занимаются, как правило, у истоков горных рек, где течение не слишком мощное, легко достать ногами до дна и количество порогов и водопадов на километр измеряется десятками, а не сотнями. Здесь приходится либо брести по каменистому руслу в специальных водонепроницаемых ботинках с шипами, либо карабкаться в них же по обрывистым берегам реки и водопадам, увешавшись веревками, крючьями и прочей страховочной амуницией. При игровом каньонинге передвигаются в основном вплавь. Альпинистское снаряжение не используется. Совмещать различные виды не рекомендуется. В ботинках трудно плавать, а в ластах — неудобно лазать. Словом, рыбам на смех.

История

Самые ранние попытки человека спуститься вниз по течению горной реки безо всяких плавсредств датируются 30-тысячным годом до нашей эры. Франции тогда было еще очень далеко до победы на Чемпионате Европы 2000 и, тем более, до проигрыша на нынешнем. Да и вообще, было еще очень далеко до самой Франции. Как утверждают археологи, вначале пощекотать себе нервы прыжками в горные водопады решили предки теперешнего человека, кроманьонцы. Об этом говорят наскальные рисунки, найденные во французской пещере Пон-д'Арк, которую и принято считать малой родиной каньонинга. Правда, на этих рисунках изображено,

Фото: Андрей Каменев

как все племя убегает от какого-то саблезубого монстра. Помимо палеолитической, каньонинг имеет вполне современную официальную хронологию. Покорением каньонов в Пиренеях в начале XX века занимались исключительно ученые-спелеологи. Их последователи, уже не имевшие отношения к науке, были замечены в Приморских Альпах и в окрестностях горы Юнгфрау (Швейцария) в середине 1980-х годов. Однако настоящий взрыв популярности спорта пришелся на конец 1990-х.

Что надеть

Специфика каньонинга заключается в том, что в нем сочетаются элементы сразу нескольких видов спорта — от рафтинга и дайвинга до скалолазания и акробатики. Так что пока не будет выпущена экипировка с маркировкой «Выбор Каньонера», тебе придется помыкаться по специализированным магазинам для того, чтобы набрать полный комплект. Его основа — гидрокостюм, шлем и спасательный жилет. Далее — в зависимости от выбора способа пощекотать себе нервы. Либо непромокаемая обувь из неопрена, 40–50 метровый моток веревки диаметром 10–12 мм и альпеншток, либо ласты, маска и прочие плавательные приспособления. И учти, что этот джентльменский набор всего лишь гарантирует тебе некоторую безопасность, но отнюдь не избавляет от необходимости быть предельно внимательным и хоть немного тренированным.

Страховочные кольцо, блок и зажим **Petzl**

Веревка **Hiko**

Защитная каска **Hiko Life**

Альпеншток **Grivel Mont Blanc**

Пояс **Salewa**

Гидрокостюм **Aqua Lung**

Ботинки **Hiko**

Чему учиться

Новичку каньонинга полезно знать две вещи. Первая: без шлема долго не живут (не обращай внимание на наши фотки — это мы для пущей романтики шлемы сняли). Вторая: каньонеры — народ суеверный. Одно из проявлений этого — категорическое неприятие любых разновидностей граффити на стенах каньона. Вплоть до обозначения этапов маршрута. Эта профессиональная этика так же непререкаема, как самурайский кодекс. Представь, что на человека, уже обнажившего меч для харакири, пытаются напялить бронежилет… Твое настенное творчество вызовет у инструкторов точно такую же реакцию. Так что лучше не экспериментируй. А если все-таки хочешь войти в историю, закажи себе индивидуальный тур со специально обученным оператором. Пусть снимает, как ты карабкаешься и ныряешь, а нетленные афоризмы, которые тебе пришли в голову в процессе (скажем, когда приземлишься задом на острый камень), можно зафиксировать в субтитрах.

Учти, что в горных каньонах температура реки даже летом не выше +3–+6°C (иногда +10°C), а весной и осенью — около нуля. С такой температурой тело может бороться от нескольких секунд до нескольких минут, затем наступает окоченение. Летом достаточно легкого «мокрого» гидрокостюма из неопрена толщиной 3–5 мм. Весной и осенью желателен более толстый костюм (около 8 мм) или даже «сухой» (когда холодная вода вообще не попадает внутрь).

Где пробовать

Каньон — понятие размытое. В прямом и переносном смысле. Некоторые заядлые экстремалы не проходят даже мимо траншей, вырытых трудолюбивыми городскими водопроводчиками (канавкинг называется). Но этого мы тебе не советуем. Новичку подойдут Альпийские курорты или Блю Маунтинз в США. Тамошний каньонинг считается самым безопасным, насколько вообще может быть безопасным подобный вид спорта, а инструкторы — самыми квалифицированными. Хочешь узнать поподробнее, загляни например на http://www.reneetours.ru. Самое экзотическое место для каньонинга — конечно же, Гималаи. Экстремалы из Новой Зеландии, облюбовавшие в ущелье бурной реки Бхоте Коши в Непале самый высокий в мире мост для банджи-джампинга, не долго обзирали окрестные водопады. В романтичном месте, которое они назвали The Last Resort, («Послед-

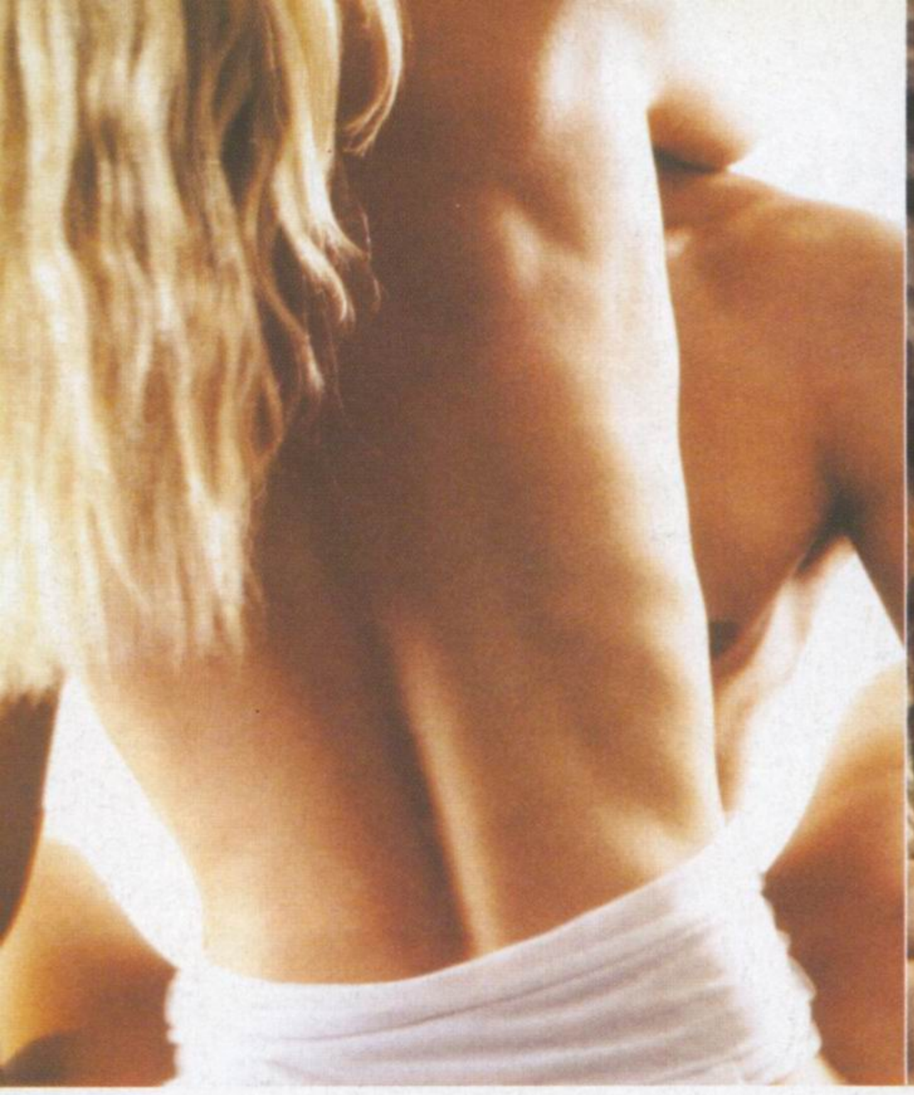
ний приют»), они организовали каньонинг (см. http://www.himalaya.ru).
Что делать, если ты не готов выложить $1000 за экстремальный уик-энд? Нет проблем. В настоящий момент российскими экстремалами освоены наиболее известные каньоны Крыма и Северного Кавказа, Киргизии и Алтая, Сибири и Дальнего Востока. Конечно, не все маршруты имеют высшую категорию сложности, но она сейчас и не нужна. Весьма популярные заплывы по каньонам Теплого ручья и Агуры (Сочи) — идеальная программа на выходные, причем их стоимость не вышибает из седла (см. http://sochi.comma.ru/antey/price.html).

Общие условия предоставления туров российскими компаниями выглядят следующим образом.

Сезонность	● Круглогодично. Хотя в России сезон короче — с поздней весны до ранней осени.
Особые требования к участникам похода	● Отсутствие медицинских противопоказаний к физическим нагрузкам. ● Возрастное ограничение — не моложе 16 лет.
В стоимость похода входит	● Гидрокостюм мокрого типа, каска, кеды, услуги гида — проводника, системы безопасности.
При себе надо иметь	● Спортивную одежду и обувь по сезону, зимой и в межсезонье — влагоотталкивающую куртку.
Дополнительные услуги	● Фотосъемка, видеосъемка (заказываются при приобретении тура).

В общем, скорей разгребайся с проблемами и ныряй с головой. Если даже и набьешь себе пару новых шишек, фонтан впечатлений все равно гарантирован. МН

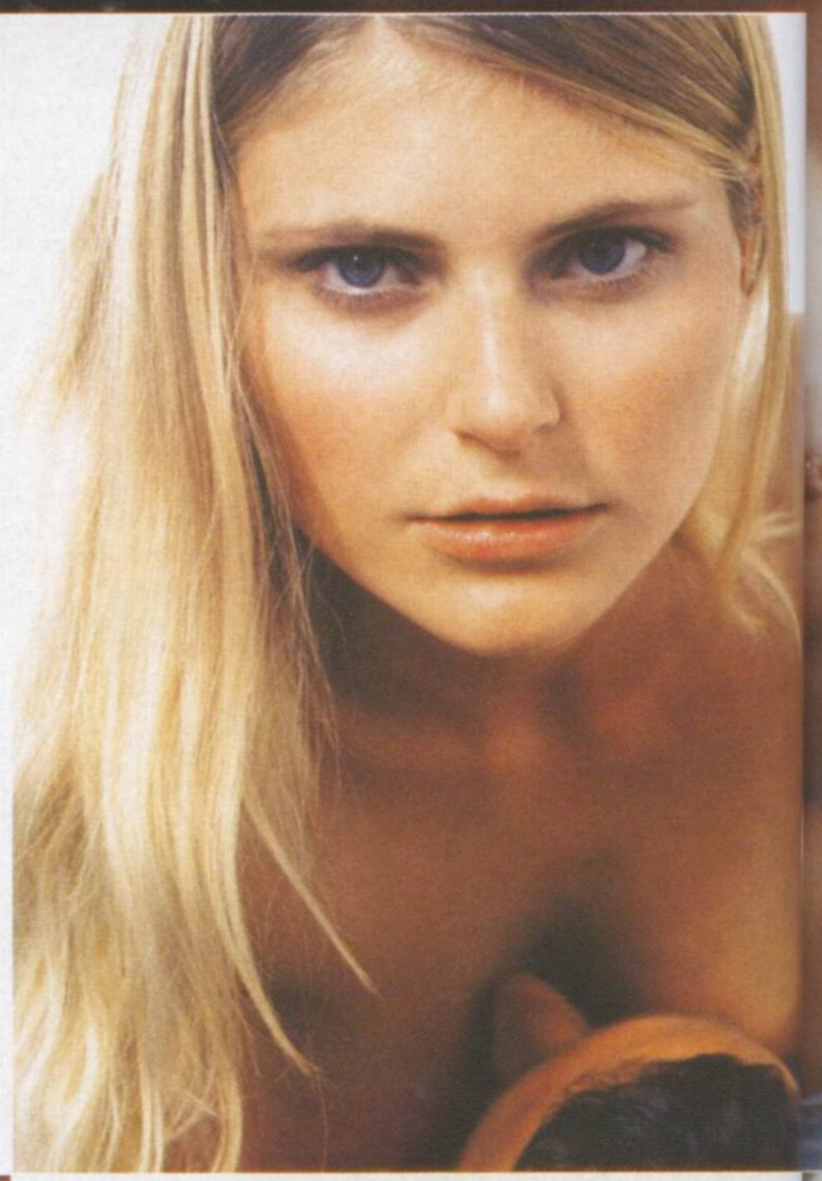
www.nokia.com.ru
Nokia Corporation 2002. Все права защищены. Nokia и Nokia Connecting People являются зарегистрированными торговыми марками корпорации Nokia. Возможности приобретения конкретных изделий или услуг зависят от региона. Соответствующую информацию можно получить у местного дилера корпорации Nokia. Сведения о предоставлении услуг MMS, GPRS, WAP и Internet можно получить у сетевого оператора или поставщика услуг. Телефон сертифицирован.



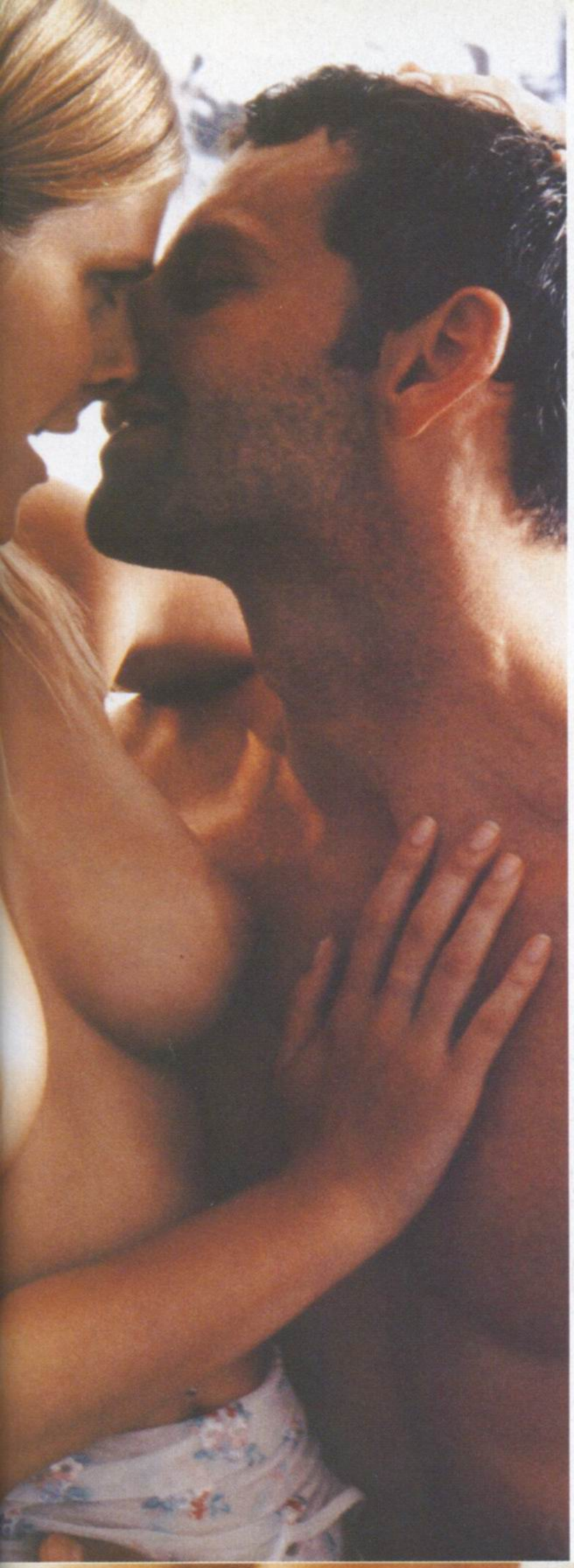
ЯНОМ В ИНЬ

АВТОР: **АЛИК САРГАСОВ**

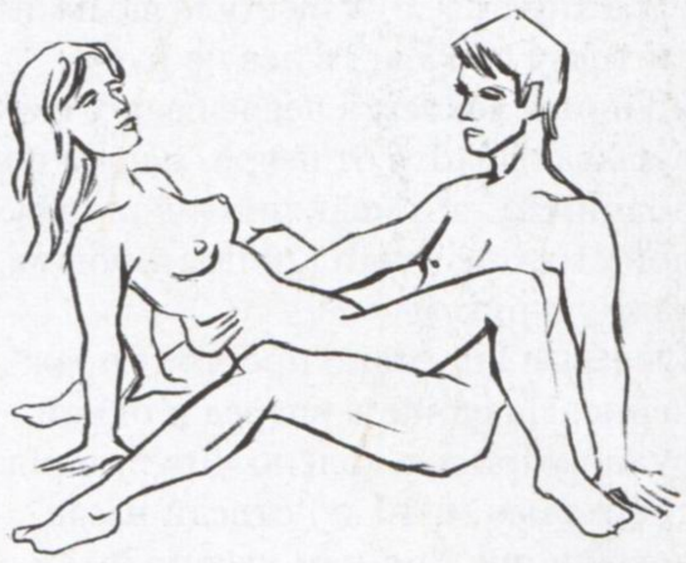
Слишком хорошо долго не бывает. А когда просто хорошо, но слишком долго и одинаково — надоедает. Это относится к чему угодно, от котлет до музыки, но особенно к сексу. Скука и секс несовместимы в принципе. И это отнюдь не новость. Камасутра, Ветви персика, древнекитайские трактаты о сексе предлагают десятки вариантов поз, призванных разнообразить твои ощущения.



Когда речь идет о простеньких модификациях известных позиций, вопросов не возникает, но есть варианты посложней, для успешного осуществления которых тебе понадобится не только хорошая эрекция, но и физическая подготовка. Все составители подобных руководств предупреждают об этом, но никогда не рассказывают, как добиться желаемого результата. Мы решили восполнить этот пробел, отобрав в древних трактатах ряд не самых простых поз с исключительно поэтическими названиями.



Распустившийся бутон

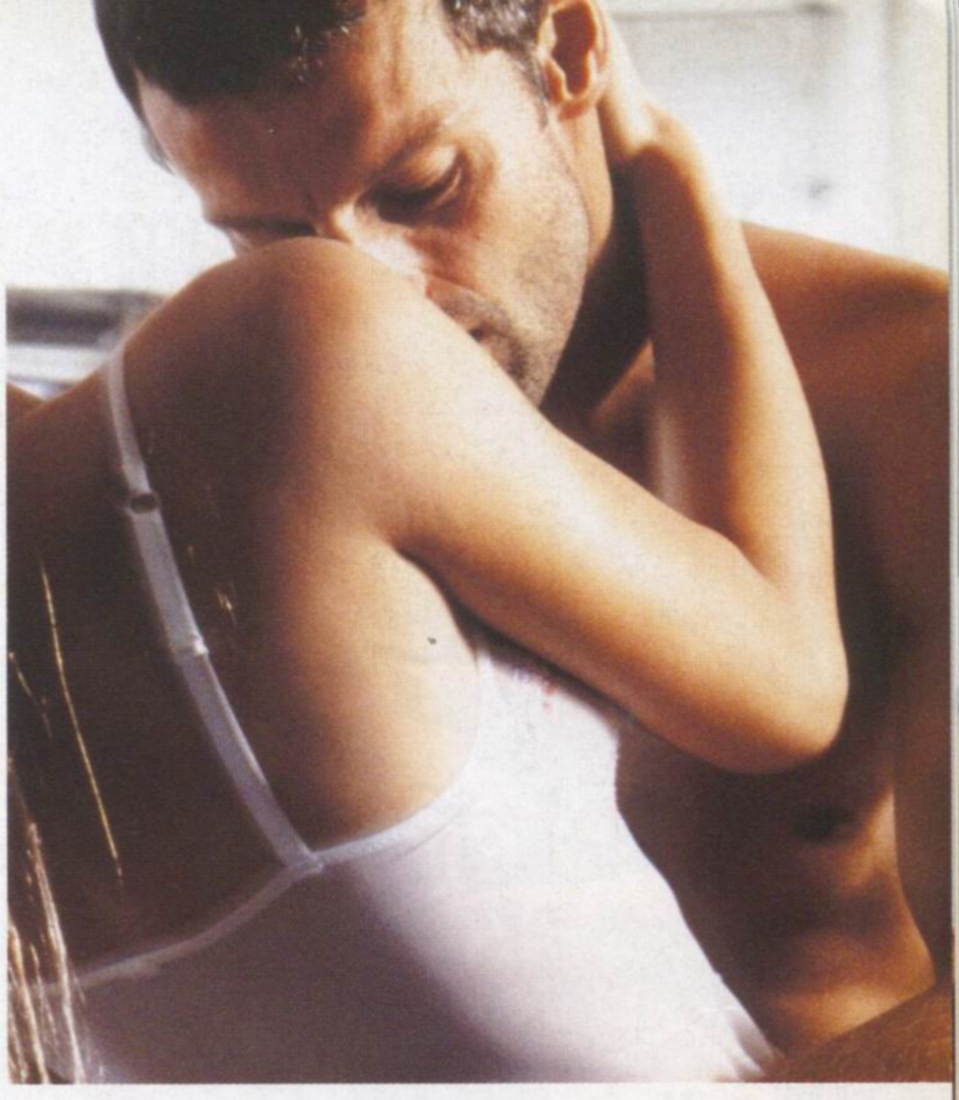


Что происходит

Ты садишься, вытянув раздвинутые ноги и упираясь рукой в пол (или полужесткую кровать). Она становится лицом к тебе. Ноги по обе стороны твоего тела. Прекрасный момент для стимуляции низа ее живота и раскрывшихся гениталий. Она приседает на корточки и вводит пенис, а потом, опираясь ягодицами на низ твоего живота, откидывается назад (в этот момент лучше придержать ее за талию свободной рукой). И упирается руками в пол. Далее — движения таза. Твои — поступательные. Ее — самые разнообразные.

За что боремся

Неглубокое введение позволяет избежать быстрой эякуляции и активно стимулировать верхнюю стенку влагалища, где расположено множество нервных окончаний. В случае



если движения осуществляет она, твоя освободившаяся рука имеет отличную возможность ласкать клитор в процессе.

Что надо качать

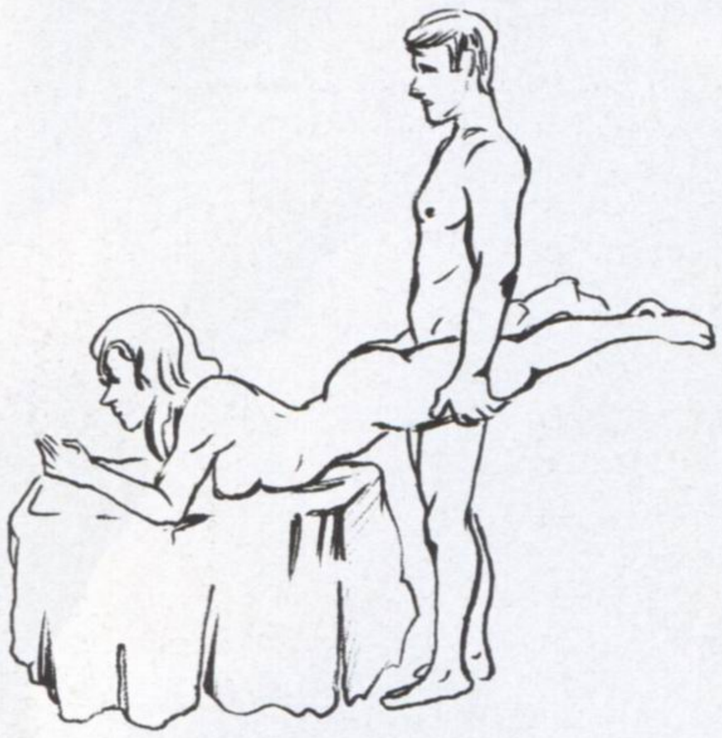
Ягодицы Встань на четвереньки и зафиксируй гантель в сгибе колена одной ноги. Медленно поднимай согнутую ногу так, чтобы бедро было параллельно полу и еще медленнее опускай. 10 повторов на каждую ногу 3 раза в неделю — вполне достаточно.

Плечевые мышцы-вращатели Нагрузка на них в этой позиции довольно приличная. Закрепи где-нибудь повыше (например, на верхней ручке окна) эластичный бинт. Сядь на колени лицом к окну, возьми бинт прямой рукой и отводи руку назад, сгибая ее в локте. 15 повторов каждой рукой 3 раза в неделю.

Мышцы внутренней части бедра Это актуально скорее для нее. Но и тебе не повредит. Тем более что одно из простейших и эффективнейших упражнений можно осуществлять вдвоем. Сядьте на стулья друг напротив друга, коленями зажмите колени партнера. Когда один пытается развести колени, другой этому препятствует. Делать это надо с максимальным напряжением мышц бедра. Потом поменяйтесь ролями.

Кисти рук Простейшее упражнение — вращательные движения нетяжелых гантелей.

Летящие чайки



Что происходит

В индийском варианте эта поза известна под названием «тачка». Она ложится на край постели (или устойчивого стула), опираясь на локти. Ноги разведены. Ты подходишь сзади и поднимаешь ее ноги на уровень пояса. Далее — твои поступательные движения. Она в данной позиции не слишком мобильна.

За что боремся

Идеальна для быстрого секса в любом месте, где есть хоть какое-нибудь возвышение, на которое может опереться партнерша. Глубокое проникновение поможет быстро достигнуть эякуляции, а сильная стимуляция точки G обеспечит ее оргазм.

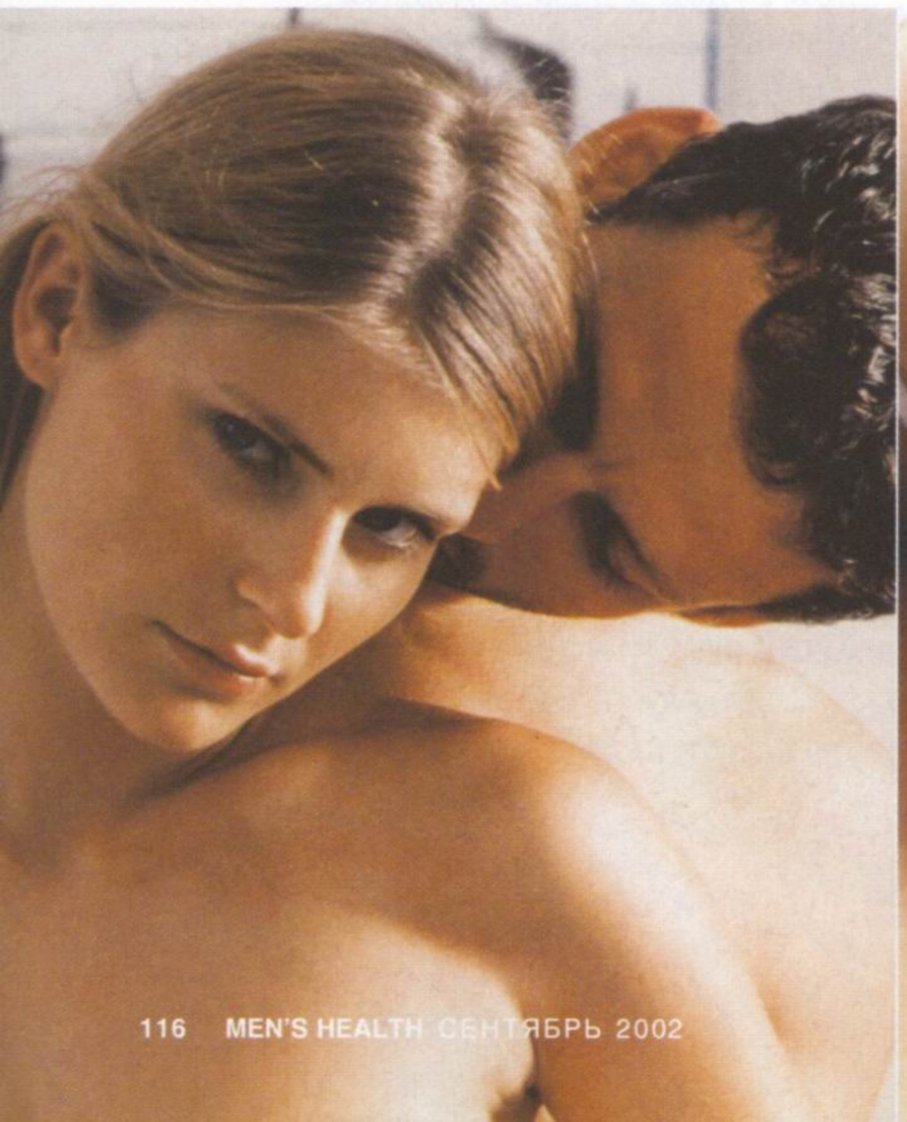
Что надо качать

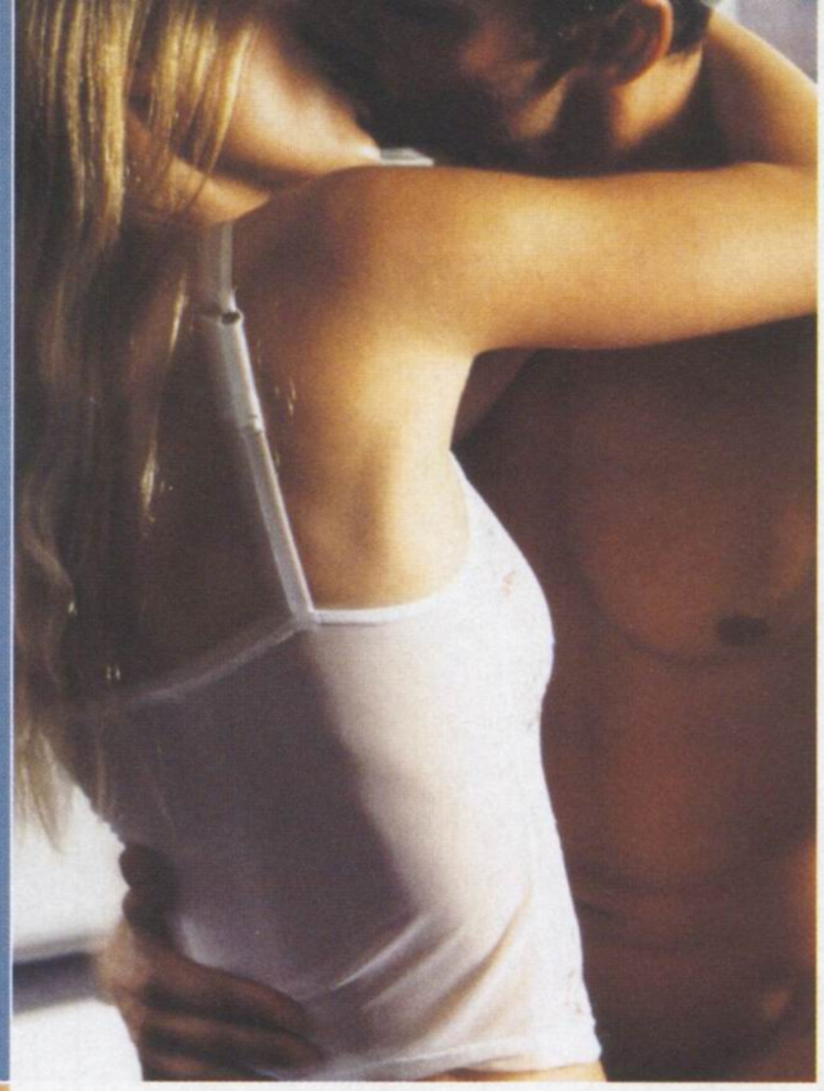
Бицепсы Если еще не воспользовался нашими предыдущими рекомендациями, попробуй это простейшее упражнение Сидя на стуле, возьми гантель (10-15 кг) в левую руку и упрись локтем в левое бедро. Не отрывая локоть от бедра, медленно поднимай гантель к противоположной стороне груди (20 повторов на каждую руку).

Трицепсы Еще одно простое упражнение. Наклонись вперед и одной рукой упрись в колено. Другую руку с гантелью (8-10 кг) отведи назад и согни под прямым углом. Затем, не изменяя положения плеча, разогни назад руку с гантелью и медленно опусти в исходное положение (8-12 повторов) на каждую руку.

Нижняя часть живота Упражнение «велосипед». Лежа на спине, подними голову и поочередно подтягивай к ней согнутые колени, руками доставая до пятки противоположной ноги. Чем медленнее темп, тем больше нагрузка.

Мышцы передней и задней части бедра Обопрись прямой спиной о стену. Ноги вместе. Медленно приседай до положения «сидя на стуле» Сосчитай до 5 и не спеша вернись в исходное положение.





Поющая обезьяна держится за дерево

Что происходит

Ты стоишь, опираясь спиной о стену (или дерево). Она повисает на тебе, раздвинув бедра, подтягивается и сама вводит пенис. Далее — варианты.

1. Ты ловишь ее ступни и, поддерживая за пятки, помогаешь ей совершать движения: вверх-вниз или вперед-назад.

2. Чуть менее мобильная поза — если ты будешь поддерживать ее за бедра.

3. Третья модификация потребует от нее определенных акробатических навыков. Ноги ей придется закинуть на внутреннюю часть твоих локтей, а помогать ее движениям ты будешь, поддерживая ее за ягодицы. Последний вариант — самый мягкий и безопасный, поскольку ее влагалище максимально растянуто.

За что боремся

Помнишь знаменитую сцену из «Крестного отца» с Сонни Корлеоне? Как свидетельствуют данные опроса, недавно проведенного американскими сексологами, у 81% опрошенных мужчин эта поза прочно ассоциируется с образом настоящего мачо. Кроме того, она идеально подходит для секса в море или бассейне.

Что качать

Ягодицы Держа гантели (10-15 кг) в опущенных руках, сделай одной ногой шаг вперед и медленно приседай, пока колено не согнется под прямым углом. Потом медленно вернись в исходное положение. 10-15 повторов три раза в неделю.

Спина Идеальное упражнение для спины в данном случае — поднятие штанги, взятой верхним хватом, до уровня груди. Если штанги в твоем хозяйстве не наблюдается, можно обойтись и гантелями. Ложись на скамейку животом и опусти вниз руки с гантелями. А потом поднимай их, сгибая прижатые к телу локти. Чем выше локти — тем лучше. В исходную позицию возвращайся как можно медленнее. 5 повторов 3 раза в неделю.

Мышцы наружной поверхности бедра Ложись на бок, колени подтяни к животу так, чтобы бедра были перпендикулярны туловищу. Не отрывая стоп друг от друга, медленно подними бедро одной ноги, зафиксируй это положение на 1-2 с и медленно вернись в исходную позицию. 5-10 повторов на каждом боку.

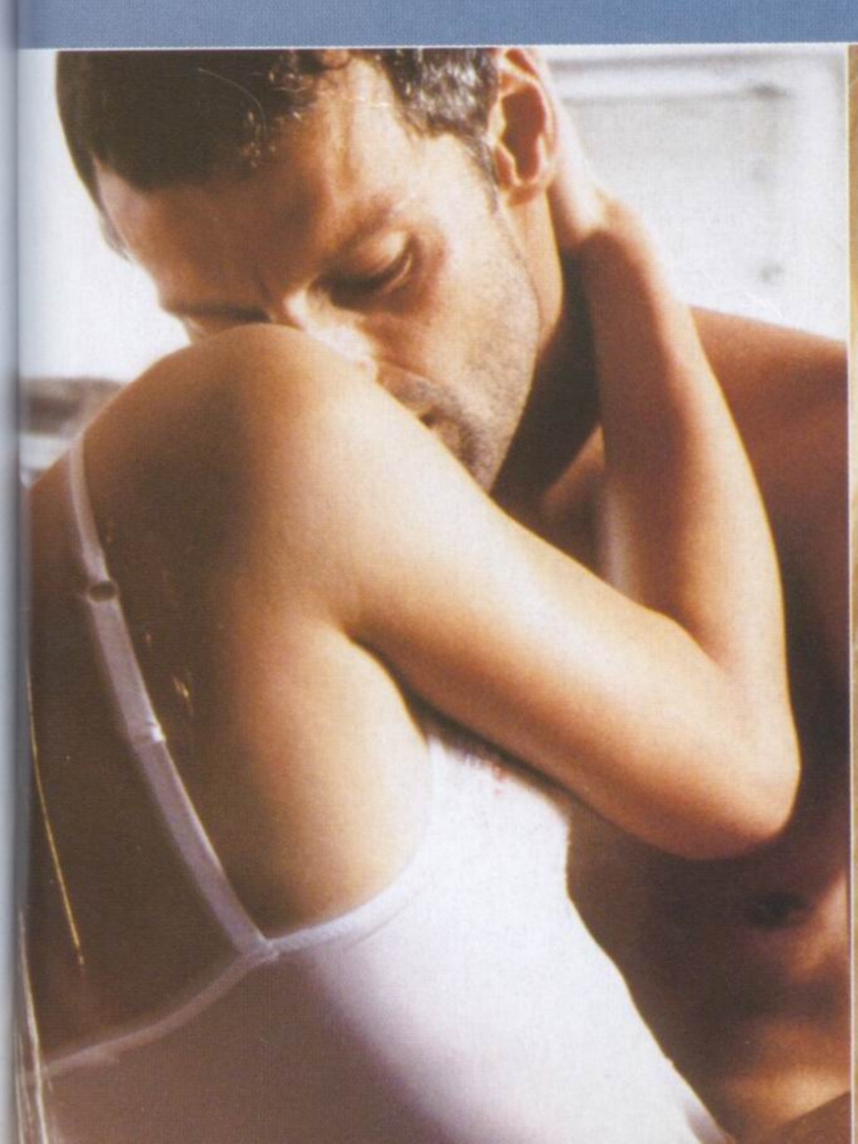
Грудь Вполне достаточно обычных отжиманий от пола. Хочешь увеличить интенсивность — поставь мыски на возвышение.

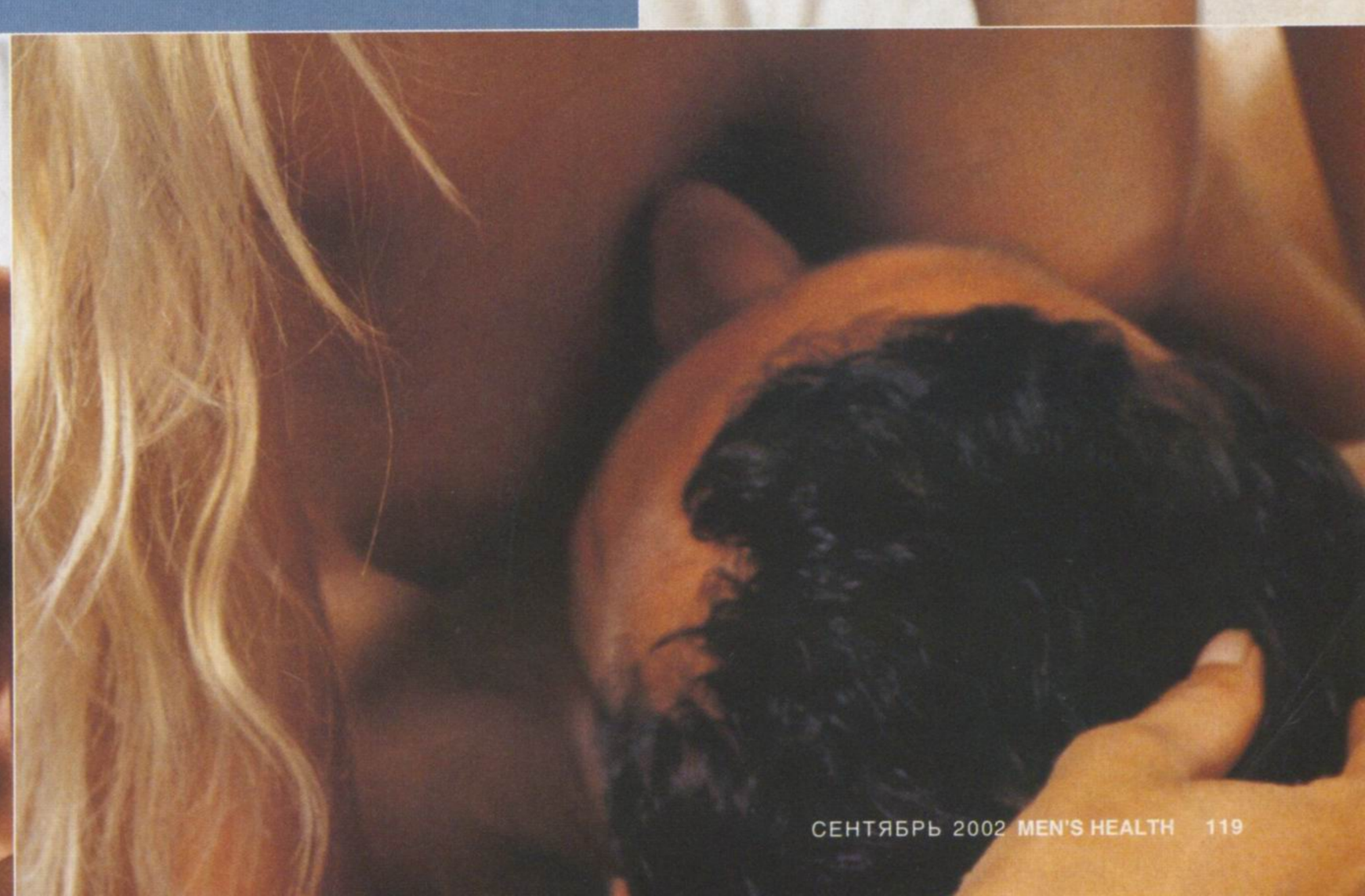
Мышцы-вращатели рук Обопрись руками на стоящую сзади скамью высотой 30-40 см. Ноги слегка согнуты в коленях, стопы упираются в пол. Не сгибая рук, опусти ягодицы как можно ниже и вернись в исходное положение. 2 подхода по 15 повторов 3 раза в неделю

● Лонно-копчиковая мышца

ЛК-мышца охватывает простату — главную секс-железу мужского организма — и является основным двигателем оргазма у мужчин. Ее тренировка не только помогает контролировать эякуляцию, но и, как считают некоторые сексологи, позволяет разделить собственно оргазм и семяизвержение. Не все согласны с тем, что мужчина способен испытывать множественные оргазмы так же, как и женщины, но в том, что тренировки ЛК-мышцы безусловно полезны, не сомневается ни один специалист. Массаж простаты, между прочим, еще никому не вредил. Самое простое упражнение — остановка струи.

1. Унитаз перед тобой. Отлично. Для начала глубоко вдохни, задействовав мышцы живота.
2. Теперь с силой выдохни, одновременно выталкивая струю.
3. Снова глубоко вдохни и сократи мышцы промежности, останавливая струю.
4. Выдохни снова, выталкивая струю. Повторяй эти упражнения 3-4 раза до полного опорожнения мочевого пузыря.





Озерная цапля

Что происходит

Она стоит к тебе лицом. Если большая разница в росте — на возвышении. Ее глаза должны быть на уровне твоих или чуть выше. Иначе будет сложно добиться координации движений. Она поднимает ногу, прижимая ее к груди, и кладет ее тебе на плечо. Более легкий вариант, она сгибает ногу в колене, ты зажимаешь ее под мышкой, придерживая пятку рукой.

За что боремся

В данном положении влагалище максимально сужается, не препятствуя, тем не менее, глубокому проникновению. А стало быть, максимально увеличивается стимуляция как пениса, так и вагины. Очень удобное обстоятельство, учитывая, что долго так не простоишь.

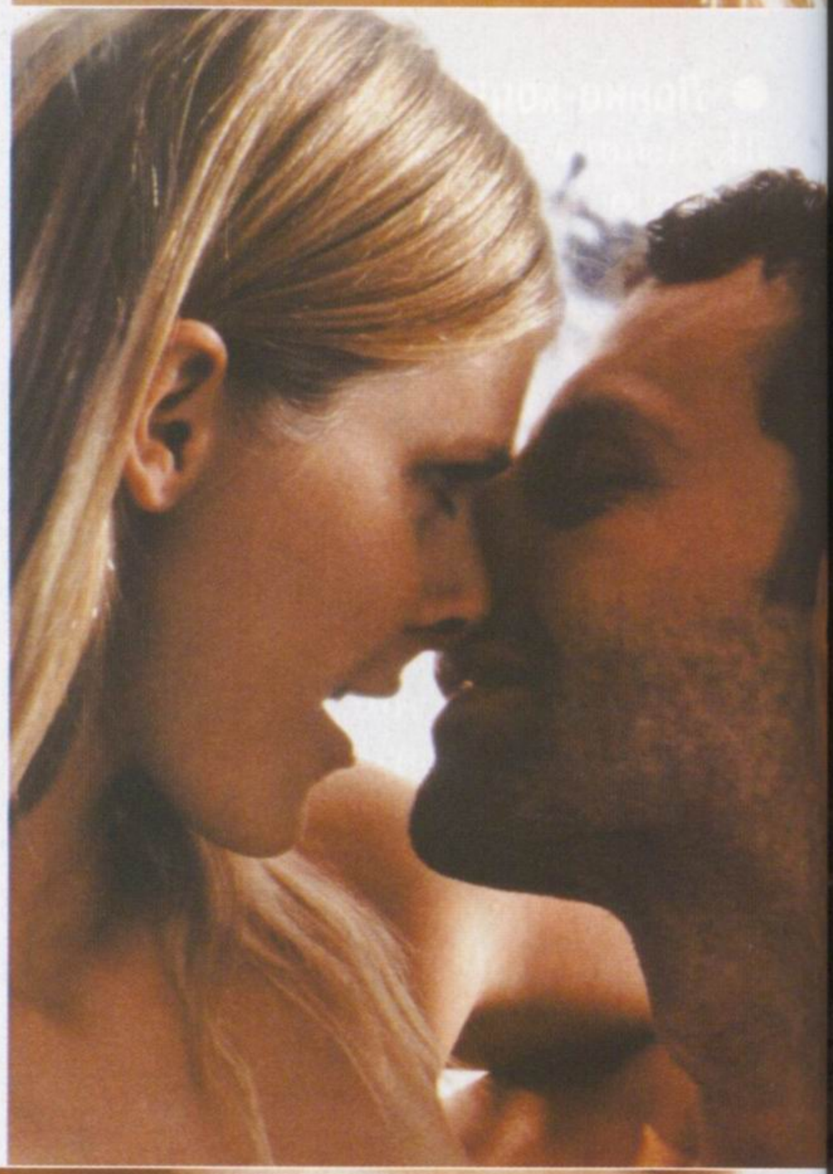
Что качать

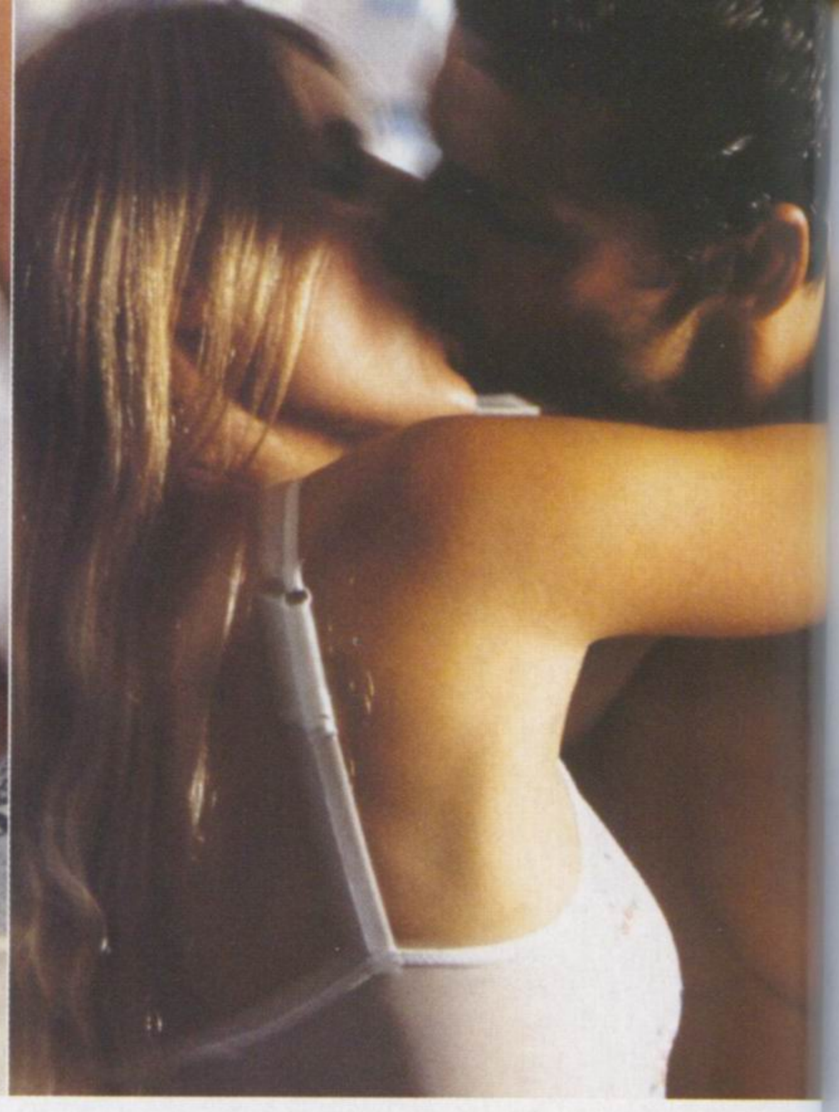
Икры На их долю выпадет основная работа. Возьми гантель в правую руку и встань мыском правой же ноги на небольшое возвышение. Левую ногу заведи за правую, охватив ступней лодыжку. Левой рукой обопрись на стену. Теперь опусти пятку правой ноги как можно ниже, а потом поднимись, выдержав в верхней точке паузу на счет 5. По 10 повторов для каждой ноги 3 раза в неделю.

Мышцы внутренней поверхности бедра Ложись на правый бок, голову — на руку. Стопу согнутой левой ноги поставь на пол. Правую ногу (прямую и с оттянутым носком) медленно подними на несколько сантиметров от пола и удерживай до счета 10. Потом медленно опусти. К лодыжке можно закрепить отягощение.

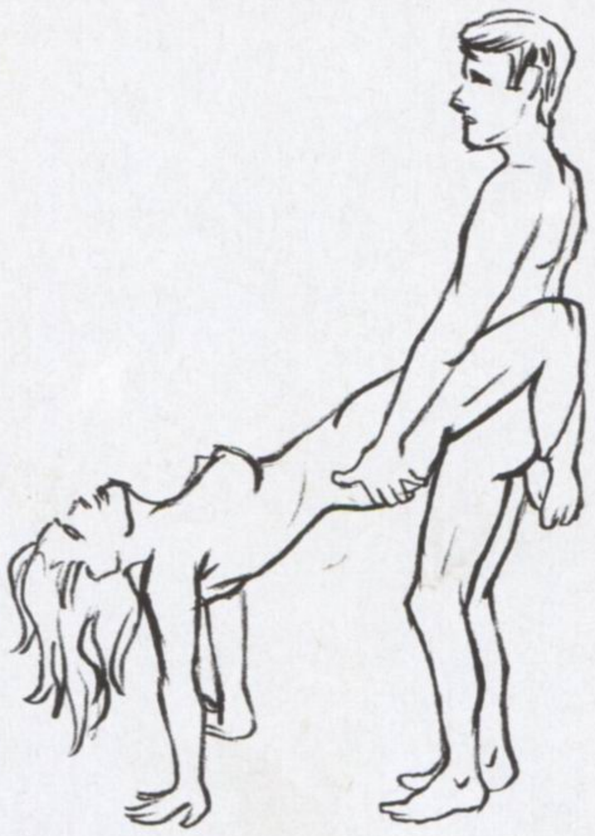
Верхний пресс Эффективнее всего обычное скручивание. Ложись на спину, согнув колени или положив голени на возвышение. Затем просто отрывай плечи от пола. Не надо поднимать туловище высоко, скручивания — это движения с небольшим диапазоном. Нижняя часть позвоночника не должна отрываться от пола. Руки можно держать за головой или скрестить на груди (облегченный вариант). Для тренировки косых мышц живота добавь движение плеча к противоположному колену (но не пытайся реально достать его). 15-20 повторов 3 раза в неделю.

Стопа Ничего специального. Почаще поднимайся по лестницам на мысках. Больше плавай, особенно кролем — стопа при этом работает наиболее активно. А когда море или бассейн недоступны — катай стопой по полу теннисный мячик. С сильным нажимом.





Отражение в утренней воде



Что происходит

Она ложится на пол спиной и поднимает обе ноги. Ты стоишь между ними и подтягиваешь ее вверх, поднимая ее таз до высоты пениса. Она обнимает тебя ногами за талию, упираясь в пол руками. Движения совершаете совместно.

За что боремся

Прекрасный обзор. Сильная стимуляция передней стенки влагалища. И при этом отличный контроль собственной эякуляции.

Что качать

Передняя и задняя поверхности бедра Обычные приседания. Встань прямо, ноги чуть шире плеч, носки развернуты. Руки вытянуты вперед (при необходимости можно держаться за опору). Следя, чтобы спина оставалась прямой, приседай, медленно сгибая колени. Можно положить на голову пару-тройку томов энциклопедии.

Ягодицы Вполне эффективны выпады вперед с гантелями (10-15 кг). Держа гантели в опущенных руках, сделай одной ногой шаг вперед и медленно приседай до тех пор, пока колено не согнется под прямым углом, затем медленно вернись в исходное положение.

Мышцы-вращатели рук Тебе они не очень пригодятся, а вот ей не мешает ознакомиться с нашими советами на этот счет. МН

ЧТОБ НЕ РАЗНЕСЛО НА ПАВАРОТТИ

Меню итальянского ресторана — это партитура фактически. Твоя задача — стать настоящим маэстро. Не публики ради, а только в интересах собственного желудка и тела сложения. Или вычитания. Вот и дирижируй. А мы поможем.

Закуски

▶ **Антипасти** — в переводе с итальянского «перед едой». На самом деле это наши холодные закуски. Выбор в пользу салями или ветчины добавит к обеду добрых 400 ккал и примерно 36 г жира (основное блюдо, в сущности). Возьми лучше морепродукты. Количество ккал сократится на треть. А если в качестве гарнира заказать печеные овощи (баклажаны–грибы–помидоры), то и вовсе упадет до 200 ккал и 15 г жира.

▶ **Минестроне** — это суп. Овощной. Иногда с добавлением риса или лапши. Сытно, полезно и соответствует отечественному менталитету. В каждой области Италии — свой рецепт. Неизменно одно: более 100 ккал и 5 г жира там быть не может. К тому же в нем изрядное количество бета-каротиновой морковки и прочей безусловно невредной для пищеварения клетчатки. Но помни, что прилагающаяся булочка с маслом утяжелит это блюдо на 265 ккал и 11 г жира.

▶ **Салат из помидоров с сыром моцарелла.** Прекрасно! Но лучше попросить не приправлять его маслом на кухне (щедрость повара — не всегда благо), а сделать это самостоятельно. Итого 250 ккал и 22 г жира. Впрочем, если моцарелла сделана по всем правилам из молока буйволицы, а не банальной коровы, то в одной порции будет 190 мг полезного для костей кальция. Извини за назойливость, но ликопин по-прежнему присутствует в томатах и является профилактическим средством от рака простаты.

▶ **Пармский окорок с дыней** — тоже выбор. Тонкие ломтики сырокопченой ветчины без жира, через которые можно читать МН, — это просто праздник. Для души, тела, ну и глаз, соответственно. В стандартной порции всего 110 ккал и 5 г жира. Единственный перебор — соль. То есть далее в сторону солонки лучше не смотри.

▶ **Брускетта** — тосканское блюдо. Для ценителей оливкового масла. По сути — это всего лишь надрезанный батон, пропитанный маслом, с начинкой из чеснока. Несмотря на изрядную калорийность (365 ккал) и изобилие жиров (17 г), брускетту можешь смело зачислить в ряды друзей человека. Жиры, содержащиеся в масле оливок, относятся к полиненасыщенным (полезным и не содержащим холестерина), плюс витамин Е и антиоксиданты, которыми богат чеснок.

▶ **Чесночные хлебцы** — примерно то же, что и брускетта, но с существенной оговоркой. На них — сливочное масло. 330 ккал и 14 г жира, но вредного. Прощай, талия… здравствуй, холестерин.

▶ **Оливки** — самое милое дело. Десяток пухленьких плодов в самом соку содержат всего 31 ккал и 3 г жира. Если они не в соку, а в масле, оботри его о хлеб. И не ешь его потом.

Паста и пицца

▶ **Хлебные палочки** — это не страшно. Всего по 20 ккал на штуку, и жира совсем мало. Но если макнуть их в поданное сливочное масло с чесноком и приправами — это совсем другая история.

▶ **Паста,** она же макаронные изделия (340 ккал на 100 г). Все остальное зависит от соуса.

▶ **Соус болонезе** (томатно-мясной). Неплохой выбор, хотя многое зависит от жирности фарша. Говядина содержит железо — источник энергии и хорошего настроения. С другой стороны, в одной порции может быть до 30 г жира — треть дневной нормы.

▶ **Соус карбонара** — на основе сливок и ветчины. Плюсуй 700 ккал и не меньше 50 г жира. Если есть выбор, лучше откажись.

▶ **Арабьята** — бобы с соусом чили, ешь не раздумывая. Бобы улучшают обмен веществ и помогают сжечь лишние калории. При этом в самом блюде 400 ккал. Правда, белка маловато — всего 15 г. То есть можешь себе позволить еще куриную грудку или кусок рыбы.

▶ **Лазанья** тянет на 550 ккал и 28 г жира. Не конец света, но не забудь заказать салат с луком, чтобы нейтрализовать холестериновую атаку на организм.

▶ **Канеллони** — это мясо, сыр и сливки. Если не можешь устоять перед искушением, заканчивай трапезу в момент опустения тарелки.

▶ **Пицца** — убойная сила. Шесть кусков пепперони — 1940 ккал и 97 г жира (на 7 г больше дневной нормы). «Маргарита» — не столь же-

Поперчить? Попармезанить?

Если официант предлагает тебе пармезан к морепродуктам, то уходи немедленно, это переодетый инопланетянин. С креветками пармезан не едят. Зато принято припорошить тертым сыром пасту или суп. Но прежде чем это делать, задумайся, нужны ли тебе дополнительные 50 ккал и 5 г жира, содержащиеся в одной чайной ложке? Лучше обрати свой взор на старую добрую перечницу. Килокалорий ноль — зато хром, регулирующий уровень сахара в крови, тут как тут.

стока. 1400 ккал и 60 г жира. Но если попросить шеф-повара украсить «маргариту» грибами, перцем и шпинатом, но поскупиться на сыр, то число килокалорий упадет до 800, а жир — до 30 г.

▶ **Ризотто** — с виду безобидно (подумаешь, рис с грибами). Не обольщайся. Там еще и сыр в масле катается. Плошка ризотто потянет на 600 ккал и 30 г жира.

Вспомни габариты Паваротти. И откажись. Если твой тенор явно не дотягивает.

▶ **Оссобуко** — удачно придумано. Телятина с грибами в винном соусе. Плюс гремолада — смесь петрушки, чеснока и цедры лимона (залежи витамина С). Легко и вкусно — 400 ккал и 10 г жира.

▶ **Вителло тоннато** — куски телятины и анчоусы, маринованные в соусе из тунца, оливкового масла, лимонного сока и каперсов. Недурно, но в миланском варианте этого блюда присутствует яйцо и жаренные в масле хлебные крошки. Число килокалорий увеличивается до 600, а количество вредного жира повышается до 15 г на порцию.

Десерты

▶ **Крем-карамель** — очень удачный выбор. Вкус сливочный, а сделан из молока — так что в порции всего 100 ккал и 4 г жира. Только откажись от розочки из взбитых сливок.

▶ **Тирамису** — это, конечно, что-то с чем-то, но именно поэтому содержит убойные 20 г жира и 400 ккал. Жирнейший сливочный сыр маскарпоне, яичные желтки, бисквит с кофейной пропиткой — стопудовое сочетание.

▶ **Джелати,** то есть мороженое, — это 140 ккал и от 5 до 15 г жира в порции в зависимости от сорта. Бери ванильное, потому что в шоколадном и карамельном жира больше.

Напитки

▶ **Кьянти и вальполичелла,** классические итальянские красные вина, ответственны за низкий уровень сердечно-сосудистых заболеваний в средиземноморских странах — и все благодаря содержащимся в них флавоноидам. Какие еще могут быть сомнения!

▶ **Перрони** — итальянское пиво — прибавит 100 ккал за каждую 330-граммовую кружку.

▶ **Граппа** — виноградная водка (по-грузински — чача). Как и в любой водке — в ней 7,3 килокалории на 1 грамм.

▶ **Эспрессо** — достойный напиток для завершения обеда, хотя приготовленный в машине для эспрессо содержит меньше кофеина — 70 мкг на чашку, — чем сделанный в фильтровой кофеварке, где кофеина 120 мкг.

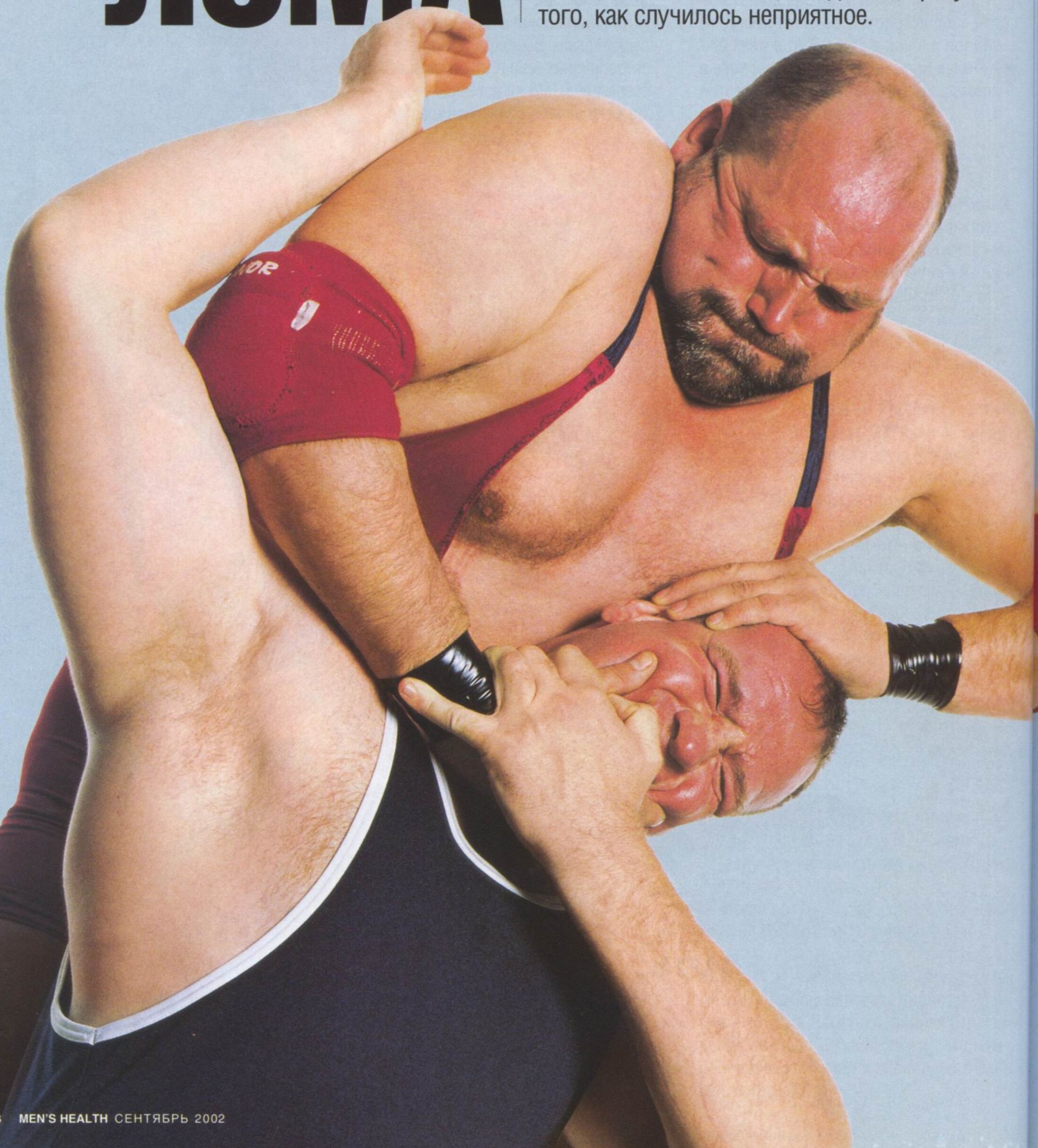
▶ **Капучино** итальянцы пьют на завтрак, но если ты вздумал завершить им ужин, смирись с 90 ккал и 6 г жира.

▶ **Кофе латте** — скорее еда, чем напиток, — 150 ккал и 10 г жира.

Бискотти — нечто среднее между сухариком и печеньем, традиционно подаваемые к кофе. Вполне невинная штучка, особенно если не увлекаться. В одном содержится 20 ккал и несколько граммов жира. МН

ПРОТИВ ЛОМА

О спорт, ты — мир! Полный всяческих неожиданностей. В том числе и малоприятного свойства. Строго говоря, шею можно сломать и в процессе вполне чинного спуска с трех ступенек. Но это уже судьба. А вот если ты регулярно принимаешь участие в футбольных, волейбольных и прочих азартных баталиях, то травм избежать практически невозможно. Печальная, но реальность. И к ней надо быть готовым. То есть знать, что делать, сразу после того, как случилось неприятное.



Вывихнул лодыжку!

Травма лодыжки редко бывает столь серьезной, как может показаться исходя из первых болевых ощущений. Скорее всего, ты продолжишь тренировки уже через несколько дней. Примерно на третий день после получения травмы должно наступить улучшение, а через десять (если будешь разрабатывать лодыжку) можно вернуться к более или менее привычному режиму тренировок.

В чем дело

Наиболее распространенная ситуация: ты подворачиваешь ногу с внешней стороны стопы и просто растягиваешь расположенные там относительно слабые связки. Это не так страшно. А вот если нога подвернулась с внутренней стороны стопы — дело дрянь. Связки внутренней стороны стопы крепкие, но не эластичные. Поэтому могут надломить кусочек кости, к которому прикреплены (в лучшем случае — трещина, в худшем — перелом). Если стопа подвернулась вперед, сухожилие в передней части лодыжки надрывает стабилизирующую капсулу голеностопного сустава.

Скорая помощь

▶ Чем быстрее ты поместишь свою подвернутую лодыжку в лед и потуже обмотаешь эластичными бинтами, тем лучше. Залог успеха — отдых, лед, сжатие. И держи ногу на весу.

▶ Не лечи себя сам. Охладив и затянув лодыжку, покажи ее опытному специалисту. Подобные травмы поначалу кажутся пустяковыми — не болит и ладно, — но затем состояние может резко ухудшиться. И обязательно выполняй все рекомендации врачей во время всего процесса восстановления.

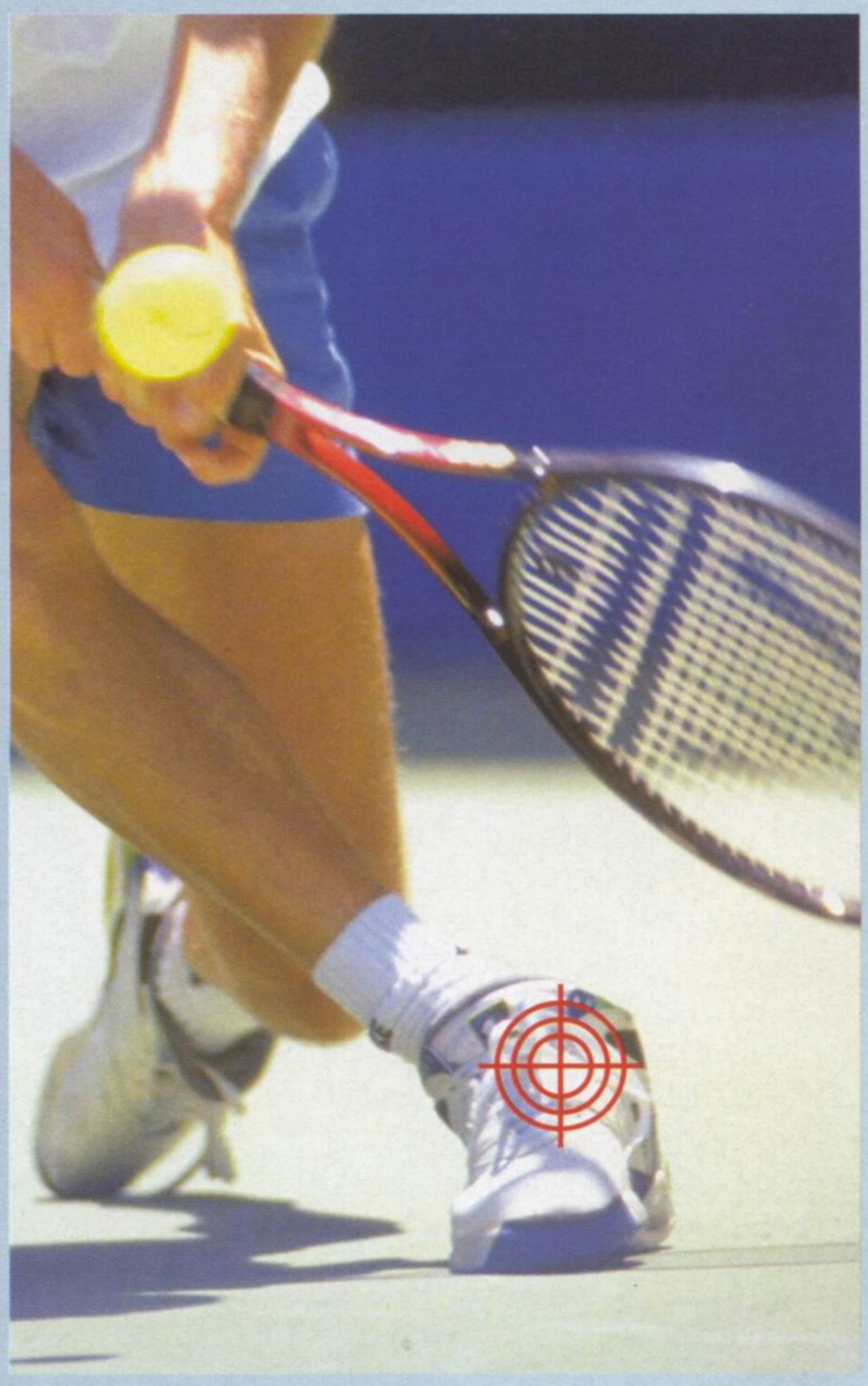
Как восстановить

▶ **Бегай по воде** Надень пояс для аквааэробики, который поддерживает тело в воде в вертикальном положении. Задача — двигаться, отталкиваясь от воды, а не от дна бассейна. Для того чтобы равномерно нагрузить все группы мышц, нужно пробегать дорожку бассейна сначала лицом, а затем спиной вперед. Двигайся в быстром темпе туда и обратно в качестве разминки, а затем, чередуя быстрый бег с медленным, пересеки его еще 5 раз. С непривычки это достаточно тяжело, но очень полезно.

▶ **Балансируй** После того как ты избавишься от эластичных бинтов, переходи к упражнениям на равновесие, чтобы потренировать лодыжку. Возьми кусок доски и прибей к нему снизу полусферу. Затем встань на доску и покачивайся в разных направлениях, сохраняя равновесие. Когда привыкнешь, можешь даже попрыгать. Но не спеши.

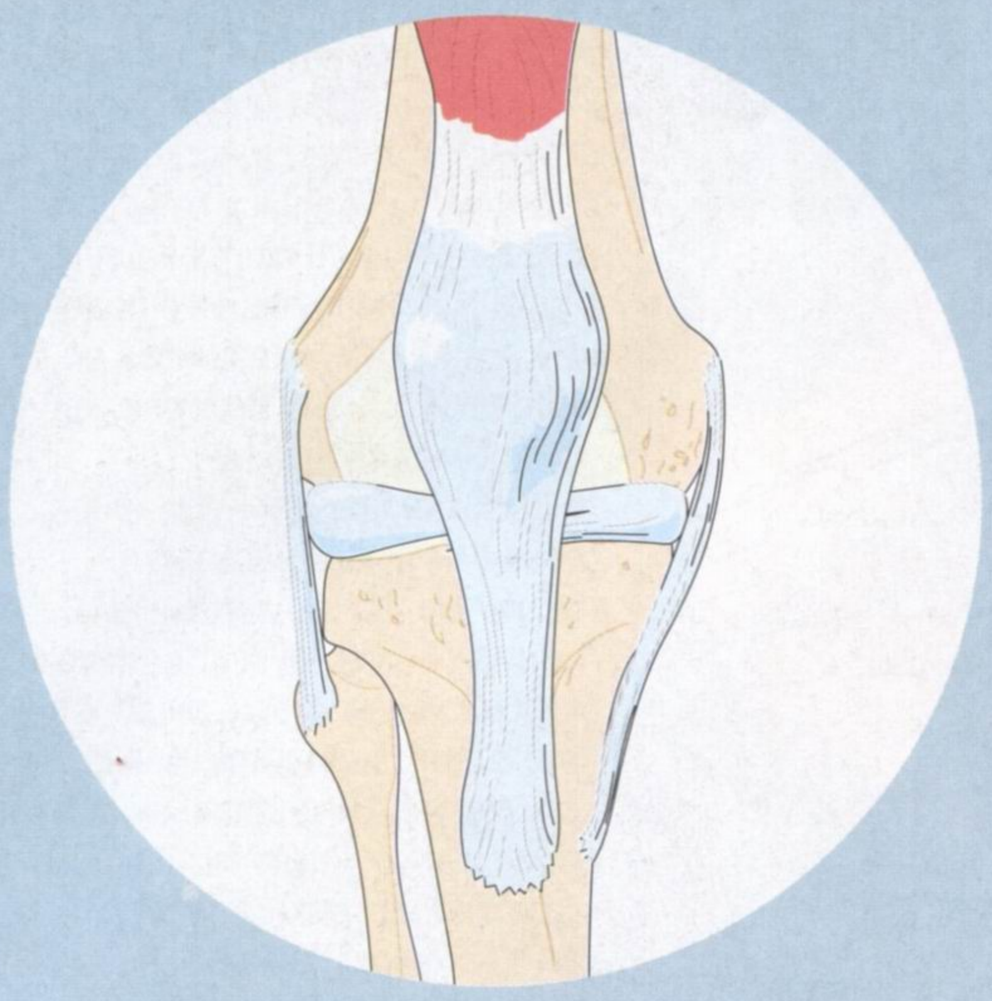
▶ **Крути педали** Одно из самых безопасных и эффективных упражнений для восстановления лодыжки — на велотренажере. Главное не увлекаться и, нагружая в основном здоровую ногу, постепенно задействовать поврежденный голеностоп. Если вывихнутую лодыжку не нагружать вообще, то ахиллово сухожилие затвердеет и на восстановление потребуется несколько месяцев. Разминайся на велотренажере по 20 минут в день в режиме «постепенного подъема», а скорость наращивай по мере того, как это позволит поврежденная лодыжка.

▶ **Высокий подъем** Купи кроссовки с высоким подъемом — теннисные или баскетбольные. А к ним бандаж-суппорт, фиксирующий голеностоп (для дополнительной защиты травмированного места). Но постоянно носить его не нужно, иначе мышцы отвыкнут от нагрузки и будут слишком долго восстанавливаться.



Растянул коленную связку?

Восстановление колена — долгий процесс. Даже при легкой травме не вспоминай о беге по крайней мере три недели. Как поживает твое колено, можно определить по количеству в нем жидкости: если в положении сидя обе ямки сверху коленной чашечки просматриваются отчетливо, значит, можно возвращаться в спортзал. Но обязательно надевай эластичный бандаж, а после тренировки прикладывай лед. Если не остужать, связки не смогут быстро расслабиться.



В чем дело?

Колено крепится четырьмя основными связками. Чаще всего страдает срединная медиальная связка, при помощи которой происходит сгибание коленного сустава. Растяжение боковой вспомогательной связки на внешней стороне колена случается гораздо реже. Самое серьезное растяжение — передней крестообразной связки (колено выворачивается в результате удара). Ты можешь выйти из строя на несколько месяцев.

Скорая помощь

▶ Новомодные гелевые пакеты для охлаждения колена, может, и смотрятся неплохо, но не могут соперничать со старым добрым кухонным полотенцем, в которое завернут колотый лед. А если колену не будет холодно, опухоль долго не спадет. Когда прикладываешь лед, не ложись на бок — тяжесть льда способна травмировать окружающие нервные стволы. Это может привести к парезу ноги.

Как восстановить

▶ **Тяни ногу** Связкам, поддерживающим твое колено, после травмы требуется заново всему учиться, поэтому сядь на пол, вытяни перед собой поврежденную ногу и не спеша прижми голень к полу на 5–10 секунд, чтобы связки натянулись. Повторяй упражнение каждый час.

▶ **Ходи по ниточке** Лучше всего делать упражнения, где не требуется совершать боковые движения ногой. Если речь идет о плавании, брасс исключается, а кролем плавать можно. Кроме того, избегай тех занятий, где нужно активно двигаться, например тенниса, и контактных видов спорта — футбола или карате.

▶ **Не дергайся** Полезны тренировки на вело-, гребных и лыжных тренажерах. Попробуй также тренажер-эргометр (типа велотренажера, но педали расположены не снизу, а впереди). Сначала слегка разомнись, потом в течение 10 минут чередуй минуту быстрых и минуту медленных вращений.

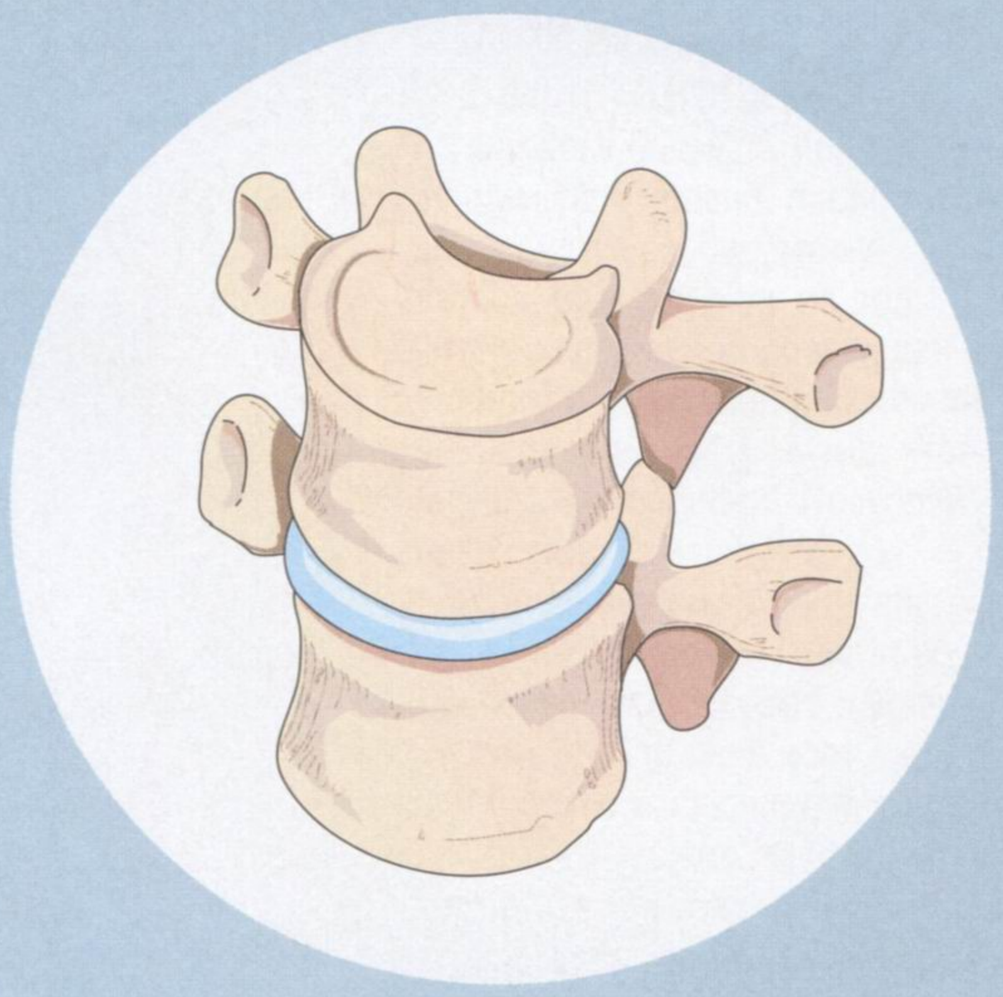
▶ **Держи форму** Чтобы поддерживать тонус сердечно-сосудистой системы, пробегай три длины бассейна, надев пояс для аквааэробики (см. упражнения для лодыжки). Тренируй верхнюю часть корпуса упражнениями на частый подъем небольшого веса (25% процентов от обычного тренировочного): три подхода по 10 повторов на каждую руку, плечо и спину. Внимание! Когда бегаешь в бассейне, не отталкивайся руками. Они должны находиться максимально близко от корпуса, а колени подниматься как можно выше. Помни: твоя цель не пробежать в темпе до другого края бассейна, а повысить свой сердечно-сосудистый тонус и активно размяться, не рискуя снова повредить травмированное колено.

Потянул спину?

Одна из самых распространенных травм. Главный запрет на острой стадии растяжения — все ударно-активные виды спорта (включая бег), а также упражнения, во время которых надо вытягивать ноги. Любое увеличение нагрузки на нижнюю часть спины может привести к воспалению седалищного нерва. Боль адская.

В чем дело?

Разрыв или смещение межпозвоночного диска обычно происходит в нижней (поясничной) части позвоночника, когда диск деформируется и корешки спинного мозга сдавливаются. Высота межпозвоночного диска уменьшается, и костные структуры позвонков могут соприкасаться между собой. Что приводит к уменьшению диапазона движений в этом отделе позвоночника. Большинство подобных проблем вызвано неправильной осанкой, поднятием тяжестей или повторяющимися упражнениями на кручение.



Скорая помощь

▶ Никакой самодеятельности. Срочно к врачу.

Как восстановить

▶ **Овладей мячом** В качестве профилактики заранее разрабатывай мышцы, помогающие твоему позвоночнику поворачиваться из стороны в сторону, при помощи гимнастического мяча. Сначала отрепетируй все движения и только потом начинай применять силу.

▶ **Водные процедуры** Как только дело пошло на поправку, лучший способ восстановления — плавание. Проплыви десять раз дорожку бассейна брассом — нагрузка на спину при этом будет минимальной, а затем десять раз кролем. Плюс все тот же бег в поясе для аквааэробики.

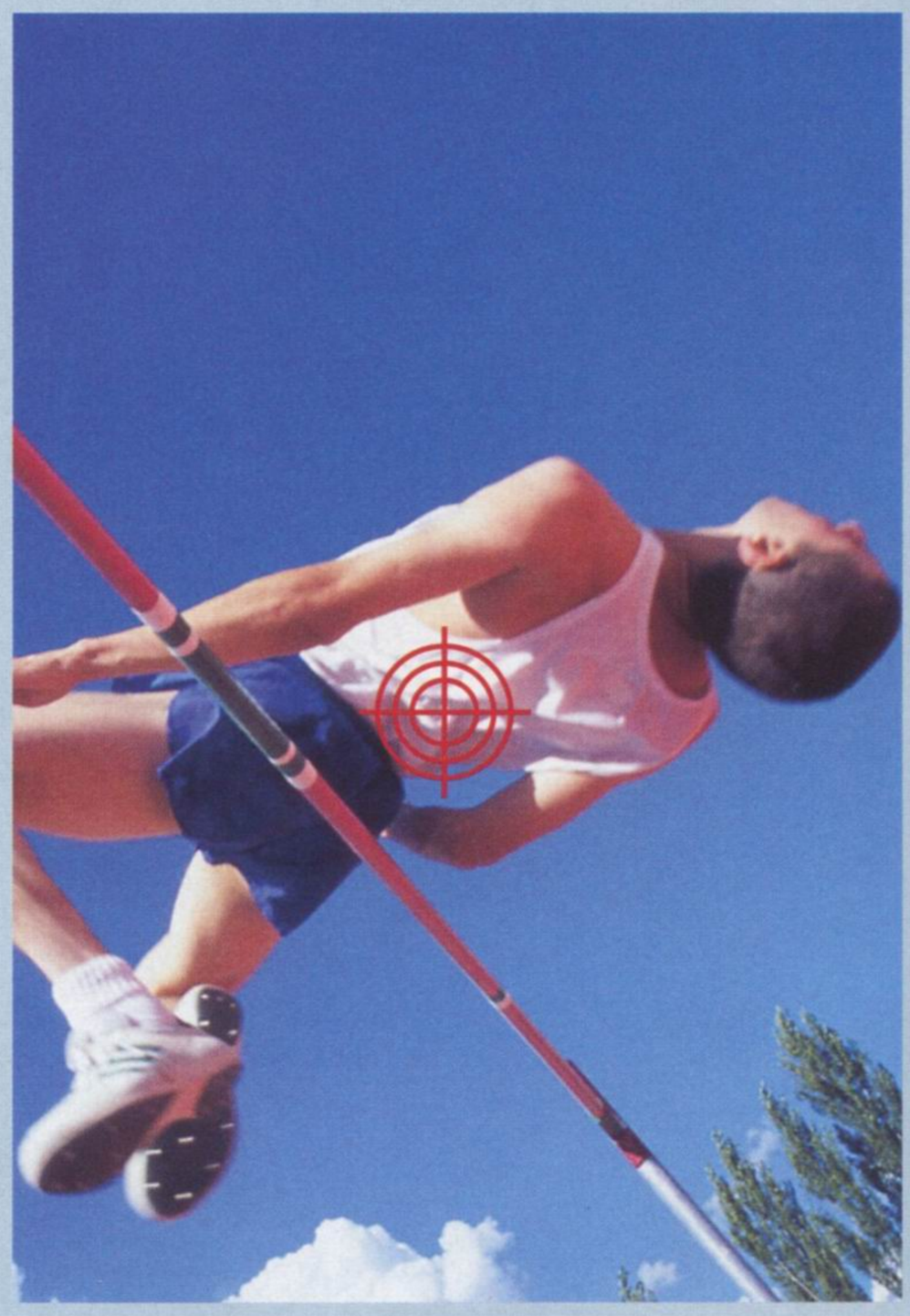
Как только полностью вылечишь спину, приступай к следующим упражнениям:

▶ **Повороты с выпадами** Возьми обеими руками 10-килограммовую штангу, прими позу полуприседа, перенеся вес тела на правую ногу. Теперь отталкивайся и одновременно поворачивай корпус так, чтобы ноги оставались на месте, а голова была повернута назад. Вес тела должен оставаться на ноге, двигающейся вперед, все движения нужно выполнять очень медленно. На каждую сторону — по 20 раз. Упражнение разрабатывает седалищные мышцы, поясницу и талию.

▶ **Эспандер в полуприседе** Прими позу полуприседа перед тренажером-эспандером, держа в обеих руках небольшой вес (10 кг). Следя, чтобы спина оставалась прямой, быстро встань, а затем медленно вернись в исходное положение, сгибая ноги в коленях. Повтори 30 раз. Упражнение разрабатывает седалищные мышцы, бедра и спину.

▶ **Полуприсед с поворотами по диагонали** Встань под углом 30° к тренажеру-экспандеру, левая нога ближе к нему, наклонись вперед, согни ноги в коленях, правой рукой держась за рукоять эспандера. Теперь выпрямляйся, делая поворот к тренажеру, пока угол сгиба твоего локтя не составит 90°, а правая нога не будет опираться о пол только большим пальцем. По десять повторов на каждую сторону.

ВНИМАНИЕ! Самое опасное — форсировать реабилитационный процесс. Мышцы, понятное дело, рвутся в бой, но позвоночник может быть к этому не готов. Короче, инструкциям врачей нужно следовать неукоснительно и скрупулезно. Это раздражает и нагоняет тоску, но ничего не поделаешь. И еще. Не паникуй, если в процессе восстановления после такой тяжелой травмы (иногда это может растянуться на несколько месяцев) мышечная масса заметно уменьшится. Ничего страшного. Когда выздоровеешь окончательно, возместишь недостачу.



Выбил плечо?

Самое уникальное свойство плеча — подвижность — нередко становится причиной травмы. Чаще всего это происходит во время упражнений с высоко поднятыми руками.

В чем проблема

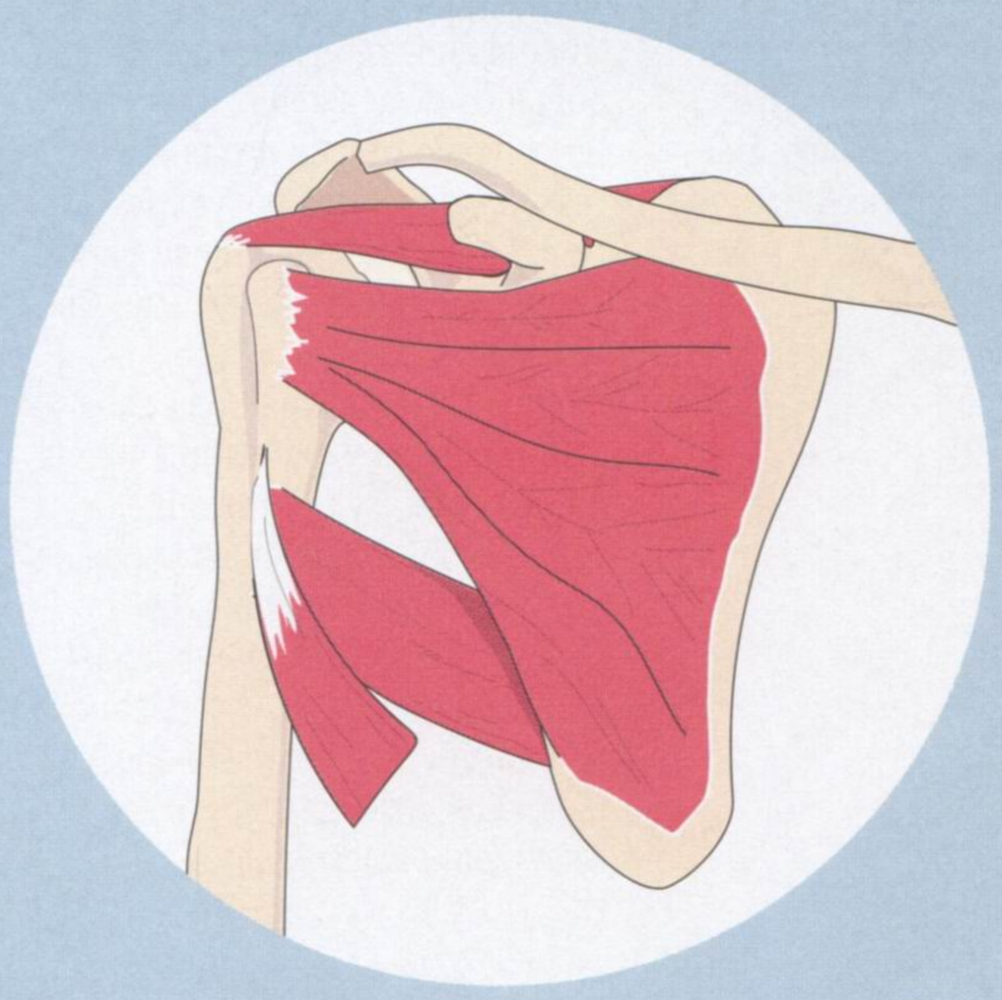
Плечо — единственный сустав человеческого тела, не скрепленный связками, их функцию выполняют вращательные мышцы. Если сустав испытывает напряжение в момент, когда рука высоко поднята, мышцы растягиваются, сустав расслабляется, что может привести к защемлению сухожилий. Они распухают и начинают болеть. Можно защемить и нерв. Как и любые мышцы, если их правильно и своевременно не разогревать, вращатели могут рваться и растягиваться. Это дестабилизирует сустав, головка которого частично или полностью выскакивает из ложа.

Скорая помощь

Все то же полотенце со льдом.

Как восстанавливать

▶ **Бейся в стену** Медленно отжимайся от стены, постепенно отодвигая от нее ноги до тех пор, пока сохраняешь устойчивость. Начинай с 20 отжиманий, на счет четыре приближаясь к стене и отталкиваясь от нее. Количество повторов доведи до 40.



▶ **Фантастическая эластика** Прикрепи к ноге кольцо эластичного спортивного бинта и натяни его, сохраняя руку прямой под углом 90° к корпусу. Выполняй круговые движения перед собой. Сделай три подхода по 10 повторов в каждом.

▶ **Ручной мяч** Возьми вытянутыми вперед руками тугой мяч и выполняй круговые движения в горизонтальной плоскости перед собой. Останавливайся через каждые 15 см и сжимай мяч на 2 секунды, затем двигайся дальше.

▶ **Ничего лишнего** Сосредоточься на группах мышц-стабилизаторов — прессе и квадрицепсах. Во-первых, при их тренировке нагрузка на плечевой пояс минимальна, а во-вторых, они обеспечат надежную опору твоему плечу, когда ты сможешь вернуться к полноценным тренировкам.

ВНИМАНИЕ! От бега твоей травме станет только хуже и будет чертовски больно, поэтому сердечно-сосудистый тонус лучше всего поддерживать на велотренажере. Часа в день при стандартной для тебя нагрузке вполне достаточно. А когда снимешь бандаж, не торопись нагружать мышцы сверх меры. Спешка может растянуть процесс реабилитации на много недель.

Франция

Греция

Хорватия

Тунис

Египет

ДЛЯ ХОРОШЕГО ОТДЫХА НУЖНА ХОРОШАЯ КОМПАНИЯ

Лиц. № 77-оф-00003

INNA

КОМПАНИЯ ИННА ТУР

(095) 742 1212

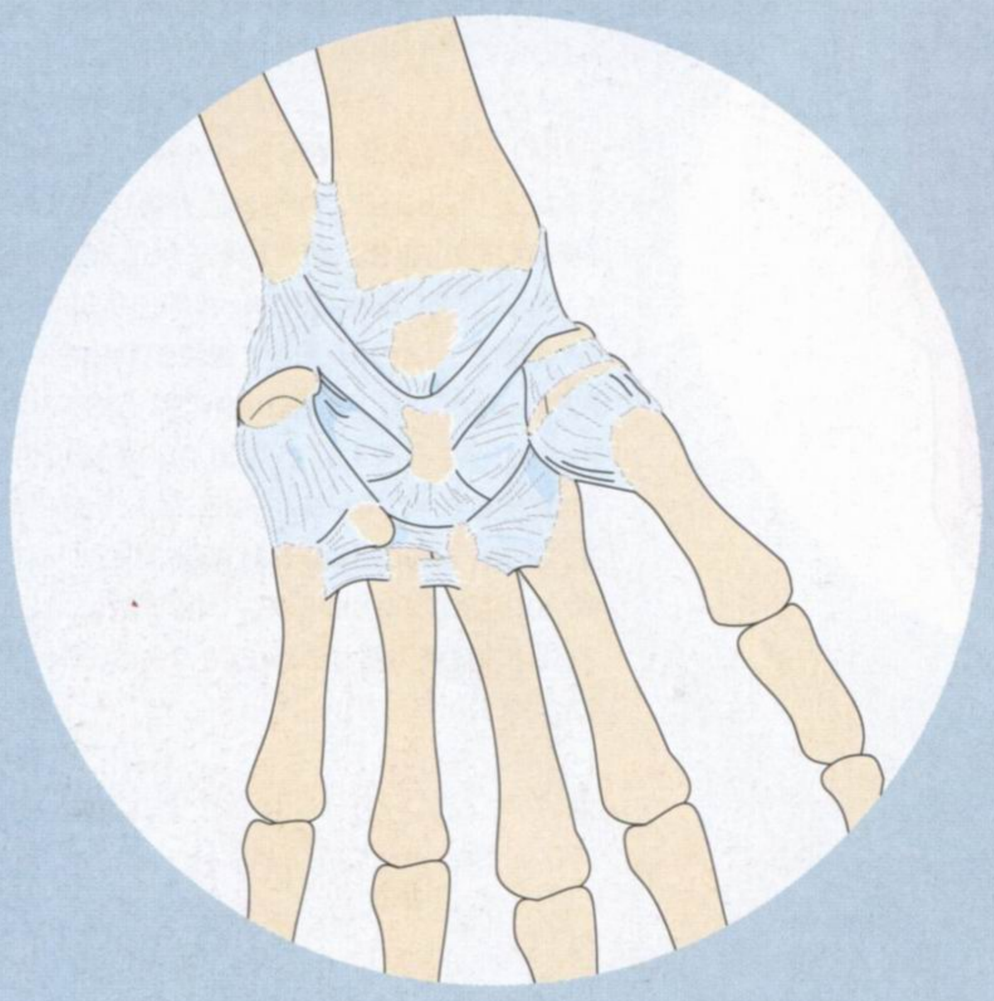
(095) 747 0054

(095) 138 0430

www.inna.ru

Подвернул запястье?

Запястье — настоящий клубок связок и нервов, поэтому тело само тебе сообщит, когда после травмы можно возвращаться в спортзал. Попробуй отгибать пальцы по направлению к локтю под всеми мыслимыми углами, чтобы понять, выдержит ли запястье напряжение. Как и в случае с лодыжкой, самое главное здесь — постоянно двигать им, чтобы избежать затвердевания, избавляться от которого можно не один месяц.



В чем дело?

Самая широко распространенная травма запястья — растяжение связок в том месте, где они пересекаются с костями. У большинства людей запястья развиты слабо, потому что их стабилизирует очень мало мышц. Подвывих запястья — это крайнее растяжение, когда случается разрыв связок между двумя и более костями, а сами кости смещаются. Перелом запястья обычно происходит при падении на кисть, когда повреждаются лучевые или локтевые кости руки или ладьевидная кость, расположенная сразу за большим пальцем. Очертаниями она напоминает банан и знаменита тем, что никогда не срастается так, как нужно.

Скорая помощь

Охлади — и к врачу!

Как восстанавливать

▶ **Руки на стол** Хорошее упражнение на развитие гибкости запястья на ранней стадии реабилитации — класть руку на край стола. Здоровую руку положи на травмированное предплечье. Сожми больную руку в кулак и как можно сильнее отогни его вниз, а затем толкай им здоровую руку как можно дальше. Выполняй упражнение медленно, по две минуты три раза в день.

▶ **Плечевая кобура** Если запястье надежно упаковано в плечевой бандаж-суппорт, тебе доступны любые аэробные упражнения, включая плавание, бег по ровной местности или велосипедный спорт. Брасс особенно хорош для того, чтобы нервы всего запястья разрабатывались как можно быстрее.

▶ **Рискованное дело** Если твое запястье заживает уже целую вечность, сходи проверься. Проблемы возникают главным образом из-за синдрома повторяющегося растяжения. А от него спасает только покой. Хотя может оказаться и так, что ты сломал ладьевидную кость. Поэтому скорее всего понадобится рентгеновский снимок.

▶ **Крепчай** Чтобы восстановить и укрепить запястье, разминай окружающие мышцы, отгибая пальцы по направлению к локтю и удерживая их в таком положении секунд по 30. Когда почувствуешь боль — прекрати. Если же все хорошо, попробуй катать в пальцах 5-сантиметровый комок пластилина в течение 30 секунд. За неделю продли «катание» до нескольких минут.

Как бы то ни было

▶ **Уважай** Золотое правило: в первые три дня, когда опухоль еще болит и не спадает, с ней следует обходиться особо уважительно. Через пять дней, когда травма начинает проходить, к ней можно уже относиться попроще. А через десять надо добиться, чтобы она сама тебя зауважала.

▶ **Разминай** Чтобы убедиться, что ты готов к возвращению в спортзал, сначала разомни травмированный участок, разогрев все необходимые мышцы массажем или плавными движениями. Потом сделай несколько упражнений на растяжку мышц и сухожилий этого участка. Но в любом случае, пока боли в травмированной зоне не прекратятся, в спортзале тебе делать нечего.

▶ **Не грузи** В процессе реабилитации при поднятии тяжестей начинай с более легкого веса, выполняя побольше повторов.

▶ **Замораживай** Боль, саднение, воспаление или опухоль — верные признаки того, что травмированный участок надо обкладывать колотым льдом, завернутым в кухонное полотенце. Если боль не прекращается, обратись к врачу. MH

ГЕНЫ

И ЧЕБУРАШКИ

АВТОР: **ИВАН НЕСЕЛОВСКИЙ**

От генетиков можно ждать любой подлости. Об этом мы кое-что знаем из кинофильмов. Сидит себе в подземной лаборатории какой-нибудь маньяк с высшим техническим и клонирует сверхчеловеков с маниакально-садистскими наклонностями. На забаву себе и на погибель человечеству.

Делов ученые, что и говорить, наделали: тут тебе и армии клонов, и мутанты, и воскрешенные тиранозавры, и — наверное самое страшное — генетически модифицированные помидоры. В фильмах, правда, их всех побеждают сообразительные герои из низов, владеющие приемами восточных единоборств. Бах — и нет помидора. А в жизни… Может, всего этого и вовсе не бывает? Может быть. Вполне вероятно, что тот инспектор паспортного стола, с которым тебя на днях свела жизнь, к мутантам и тиранозаврам не имеет никакого отношения. Просто его в школе дразнили. А помидоры, которые крошат в салат повара в угловом кафе, вовсе не модифицированные, а просто странные. Возможно. Но лучше разобраться. Поэтому мы решили составить каталог самых популярных генетических ужасов и трезво оценить исходящую от них угрозу.

Парк юрского периода

Вероятность встречи: ■■■■■

Опасность: ■■■■■

● **Откуда что берется** Ученые уже давно расшифровали все гены кишечной палочки. Потом занялись дрожжами. Потом человеком. Сейчас это умеют: были бы деньги, время и желание. Рано или поздно найдутся желающие расшифровать гены тиранозавра.

● **Что в этом страшного** Если обнаружится хоть одна сколько-нибудь целая клеточка тиранозавра — можно с ней поработать. Сперва читаем сохранившиеся гены ящера, потом добавляем недостающие — ну, хотя бы у крокодила позаимствуем, — и, пожалуйста. Вот уже поскакал по трассе Санкт-Петербург – Москва тиранозаурус рекс, давя когтистой лапой попадающиеся навстречу джипы «Гранд Чероки».

● **Как это победить** Не факт, что уменьшение поголовья «Гранд Чероки» так уж опасно для человечества. Но скорее всего с тиранозавром ничего не выйдет. Да что там, наверняка не выйдет. Расшифровать гены — дело хлопотное, но, вообще говоря, нехитрое. А вот выносить динозаврье яйцо умеет только мама-динозавриха. Да и между расшифрованным геном в памяти компьютера и живой клеткой разница не меньше, чем между реальным сексом и неприличным рисунком на стенке лифта. В ближайшую сотню лет никакого прогресса в этом деле не ожидается.

Атака клонов

Вероятность встречи:
Опасность:

● **Откуда что берется** Клон — это организм, полученный из одной клетки без помощи любимого многими процесса полового размножения. Клонированная овца Долли отличается от обычной, безымянной шотландской овцы тем, что у нее нет папы, а на маму она похожа как две капли воды. Потому что у нее в точности те же самые гены. Ужас, правда? А вообще-то они ведь и без того все похожие, эти овцы — фермеры их специально метят краской, чтобы не перепутать.

● **Что в этом страшного** Ну, ладно — с овцами понятно. А люди? Наклонируют ученые пару миллионов Майклов Тайсонов. И они всем прочим неклонированным гражданам пооткусывают уши. Но есть и плюсы: можно клонировать самого себя и подсылать клона в редакцию на период сдачи номера. Или держать его, голубчика, в клетке, кормить здоровой пищей и при нужде использовать для пересадки органов. Но тут, говорят, возникают сложнейшие этические проблемы…

● **Как это победить** На самом деле вся история с клонами началась задолго до пресловутой овцы. Вот, например, яблони сорта антоновка. Они, между прочим, самые настоящие клоны. Как и прочие сорта яблок. Дело в том, что размножают сортовые яблони путем прививок, без использования тычинок-пестиков и прочего полового аппарата. Все эти деревья и их плоды по своим генам совершенно идентичны друг другу. Клонами при ближайшем рассмотрении оказываются и многие другие фрукты, а также пекарские дрожжи, которые люди едят уже много тысяч лет. И ничего. Да и с самими людьми такое бывает. Примерно 1% населения планеты имеют сестру или брата-близнеца. Эти парочки ничем генетически не отличаются друг от друга. И выношены они одной мамой в одинаковых условиях, и ходят обычно в одну школу. А все равно разница есть. Так что твой клон будет на тебя похож не больше, чем твой брат. К тому же ученые говорят, что он будет немножко того, больной. Дело в том, что у каждой человеческой клетки есть определенный ресурс — максимальное число делений, отсчитываемое с момента оплодотворения. У клеток клона оплодотворения не было, и большая часть ресурса исчерпана уже к моменту рождения. Кстати, очень похожее генетическое заболевание бывает и у нормальных людей — не клонов, просто больных. Итак, при клонировании у тебя появится больной младший брат, которого будет жалко использовать на донорские органы. И никаких принципиально новых этических проблем тут не возникает.

Радиоактивное облучение

Вероятность встречи:
Опасность:

● **Откуда что берется** Радиоактивное излучение возникает не только при взрыве атомных электростанций. Ты получаешь свою дозу радиации от космических лучей, природных радиоактивных элементов (например, в составе железобетонных стен твоей квартиры), в ходе традиционного обряда флюорографии в районной поликлинике, от краденого урана в кармане случайного попутчика в самолете — да мало ли еще откуда. Если ты обходишь стороной ядерные полигоны, то поступаешь, наверное, весьма разумно, но имей в виду, что подавляющее большинство населения более 4/5 суммарной дозы радиации получает от природных источников. И доза эта не меняется вот уже много тысяч лет.

● **Что в этом страшного** Радиоактивные частицы (или излучение) проникают в твое тело, со всей дури врубаются в гены и портят их. Если, например, испортится ген в созревающем сперматозоиде, у тебя может родиться не очень здоровый ребенок, причем опасность сохраняется много-много лет после облучения. А если повредится ген где-то еще, то такая клетка может стать злокачественной и из нее вырастет опухоль.

● **Как это победить** Чтобы всего этого не произошло, надо соблюдать осторожность. Перед приемом солнечных ванн намажься защитным кремом и не залезай в ядерный реактор без крайней необходимости. Но слишком паниковать не стоит. Природа придумала специальные механизмы, позволяющие организму чинить ошибки в генах своевременно. Насколько хорошо он с этим справляется? При некоторых заболеваниях, когда система контроля за ошибками в генах не работает, частота мутаций возрастает в десятки тысяч раз. В норме все эти мутации организм исправит еще до того, как их кто-нибудь заметит. А испорченные клетки удаляет иммунная система. И чем здоровее тело, тем легче оно с этим справляется. Не бойся: про брокколи и тренажеры писать ничего не будем. Сам догадаешься.

Мутанты

Вероятность встречи:
Опасность:

● **Откуда что берется** Почему у тебя два глаза, а нос всего один? Потому что так записано в генах. Гены передаются от родителей к детям без изменений, но иногда бывают ошибки (мутации). Например, при радиоактивном облучении. В результате может родиться носитель новой мутации, то есть мутант.

● **Что в этом страшного** Вот родится он — с двумя носами и одним глазом, — и кто знает, что у него на уме? Одно слово — мутант. И будет он заниматься каннибализмом, совращать девственниц и уклоняться от уплаты налогов, пока какой-нибудь субъект с черным поясом не прервет его похождения мощным ударом ноги в брюшные нервные ганглии.

● **Как это победить** Мутации бывают редко. Очень редко. Так редко, что даже после чернобыльской аварии генетикам потребовалось семь лет, чтобы достоверно подтвердить незначительное увеличение частоты мутаций по сравнению с нормальным фоном. Большинство мутаций совсем безвредные. Некоторые из них — летальные (когда человеческий зародыш несет такую мутацию, развитие его останавливается вскоре после оплодотворения, и о том, что зачатие произошло, скорее всего вообще никто так и не узнает). Крайне редко возникает нелетальная мутация, которую можно заметить, но к появлению трехглазого рэкетира она тоже не приведет. Гораздо чаще то, что некомпетентные журналисты называют мутациями, на самом деле является аномалией развития (беременности). Такое действительно случается, и это очень грустно, но для украшенных черным поясом истребителей монстров интереса не представляет.

Наследственные болезни

Вероятность встречи:
Опасность:

● **Откуда что берется** Наследственные болезни бывают двух типов. Во-первых, есть вредные гены, вызывающие давно известные человечеству болезни с фольклорными названиями «заячья губа» или «волчья пасть». В отличие от мутаций, они не возникают заново, а передаются из поколения в поколение. Во-вторых, что-то скверное может случиться при созревании сперматозоида или яйцеклетки. Если в женской яйцеклетке окажется одна крохотная лишняя хромосома, может родиться ребенок с болезнью Дауна. Наследственные нарушения встречаются довольно часто (примерно у 10% новорожденных), но подавляющее большинство из них довольно невинны (не опаснее, к примеру, чем дальтонизм).

● **Что в этом страшного** Наследственные болезни обычно неизлечимы. Поэтому их надо пытаться предотвратить. А как ее предотвратишь, когда тут сплошная лотерея: то ли этот ген попадется, то ли другой — заранее неизвестно.

● **Как это победить** Остерегаться, конечно, следует. Особенно если у тебя или у подруги что-то такое было с ближайшими родственниками. Другой фактор — возраст: у женщин вероятность рождения ребенка с хромосомными нарушениями растет после 35 лет, у мужчин, наоборот, она максимальна в ранней юности, а потом снижается до постоянного уровня. Надо быть начеку, но при этом вполне можно действо-

вать осмысленно. Обратись вместе с предполагаемой матерью своих будущих детей в генетическую консультацию. Как можно раньше — тогда генетики определят степень риска. А потом еще раз в начале беременности — тогда, взяв на анализ плодные воды, ученые могут сказать уже почти наверняка, все ли там в порядке. А заодно они снабдят тебя необходимой информацией, например о том, что эту самую «заячью губу» лечат.

Экспертиза для установления отцовства

Вероятность встречи:
Опасность:

● **Откуда что берется** Все люди немножко отличаются, и гены у них немножко отличаются. А гены второстепенные, маловажные или вообще ничего не значащие отличаются даже очень сильно. Ученые умеют такие гены быстро находить и в самом человеке (в анализе крови, например), и даже в микроскопических количествах слюны или пота. А гены у детей или от мамы, или от папы. Какие от мамы, можно определить, сравнив мамины гены с детскими. Остальные должны быть от папы. Если у папы таких нет, значит, с папой что-то не так. Зато именно такие гены могут найтись у постороннего дяди, и тогда ему не отвертеться.

● **Что в этом страшного** «Алло, это Луиза. Помнишь, мы вместе в лифте застряли? Так вот, у тебя будет ребенок. То есть как не твой? Мне-то лучше знать! В общем, я подаю на экспертизу…»

● **Как это победить** Ты — наш читатель, а потому всегда пользуешься презервативом и вообще отвечаешь за свои действия. И хватит об этом. Будем считать, что эта — как ее? — Луиза просто-напросто гонит волну. Тогда экспертиза тебе скорее всего поможет. Ученые все вычислят и скажут, что с вероятностью 99% ты никакой не отец, а просто случайный попутчик по лифту. Или с вероятностью 99,99%. Или 50%. Ошибки бывают, но редко — если, к примеру, лаборантка перепутает образцы. Дальше дело за адвокатом.

Генетически модифицированные продукты

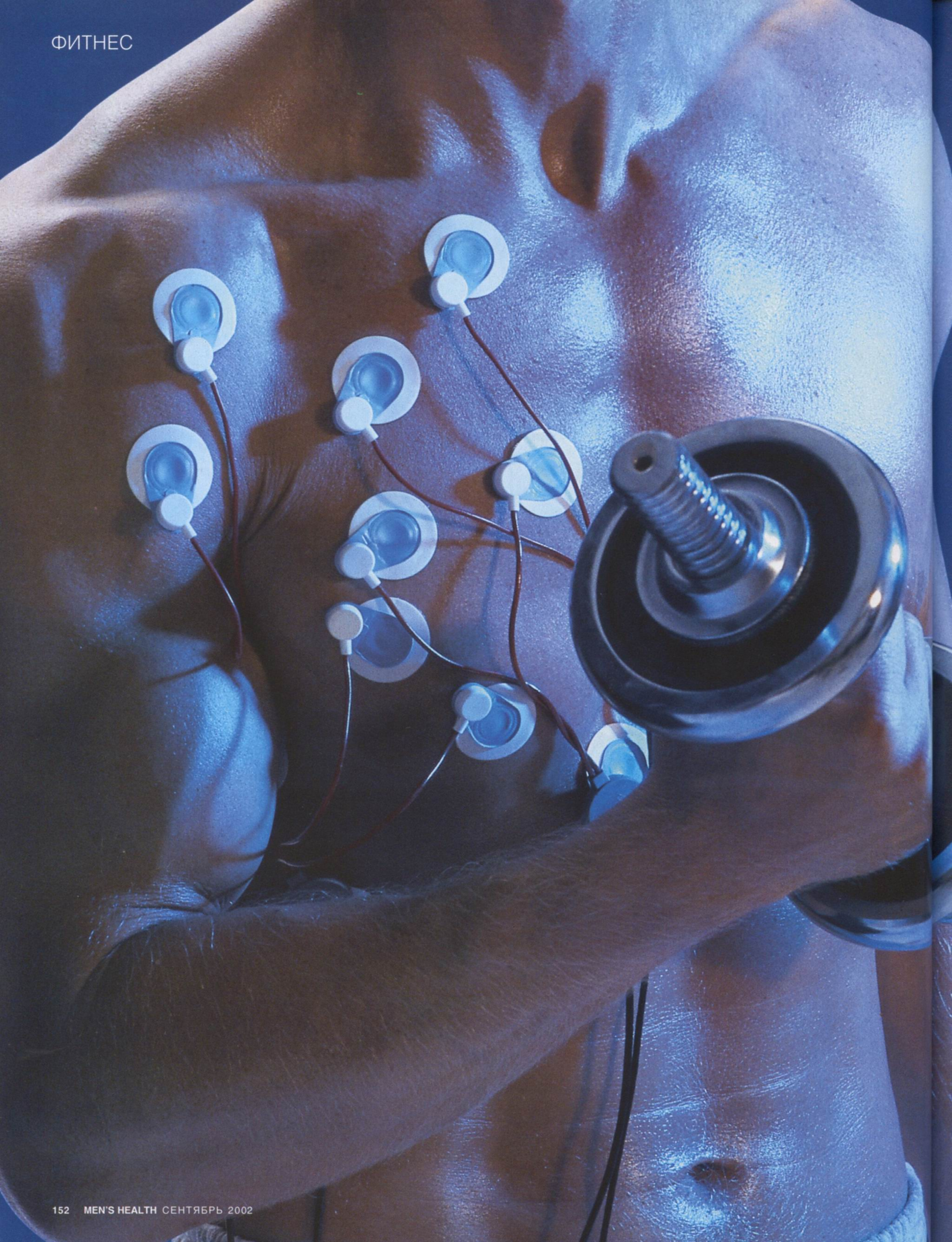
Вероятность встречи:
Опасность:

● **Откуда что берется** Генетики могут делать с сельскохозяйственными растениями и животными буквально что хотят. Например, добавлять им новые гены, а ненужные удалять. Все это для того, чтобы картошку не поел колорадский жук, яблоки были краснее, а баклажаны не вяли.

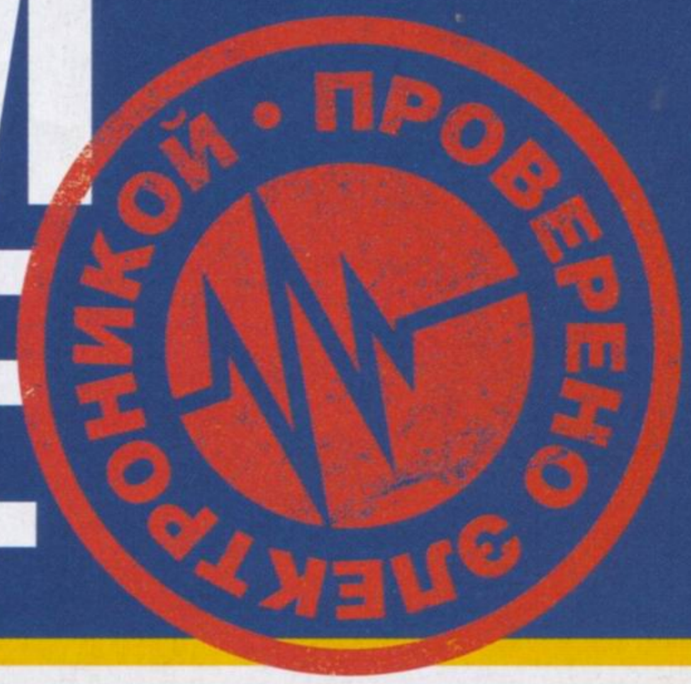
● **Что в этом страшного** Впиться зубами в генетически модифицированного монстра — это настоящий мужской поступок. Требующий большого самообладания. Может, это он только с виду баклажан, а на самом деле такое замышляет… Искусственные гены из невянущего баклажана, войдя тебе в плоть и кровь, начнут свою разрушительную работу. И не заметишь, как сам монстром станешь. Нет, серьезно: наверняка ведь эти ученые толком и не знают, что у них получилось.

● **Как это победить** В общем-то, они и вправду не знают, что получится. И поэтому действуют осторожно: занимаются с каким-то одним геном, а другие не трогают. Так было не всегда. Еще лет пятьдесят назад храбрые селекционеры-мичуринцы раскладывали семена на солнышке (от облучения возникают генные мутации), а потом высевали и отбирали самые крупные и сочные помидоры. Какие там в них мутации — никого не интересовало. Примерно как если бы хирург для удаления аппендицита запускал сотню больных в бассейн с пираньями: вдруг хоть у кого-нибудь откусят то, что надо? Тем не менее все классические сорта культурных растений получены именно так. По сравнению с этой тактикой генные инженеры действуют вполне осмысленно. Хотя случиться может всякое. Но если ты хочешь круглый год иметь в рационе свежие фрукты, овощи и зелень, придется есть монстров. В США, например, 26% кукурузы и 60% сои генетически модифицированы. Это всегда указано на этикетке продукта (в России такое правило действует с 2001 года). Даже если ты принципиально покупаешь только натуральную еду, имей в виду, что по европейским правилам в любом продукте допускается до 1% генетически модифицированных примесей. Есть и хорошие новости: модифицированные овощи и фрукты обычно не обрабатываются пестицидами. Так что ешь, может, и обойдется. Хотя колорадский жук потреблять такую картошку почему-то и вправду отказывается. MH

Фото: EastNews, RPG/EverettCollection, FotoBank/Stone



ВСЕ БУДЕТ В ЛУЧШЕМ ВИДЕ



Как измерить эффективность упражнения? Выполнять его в течение месяца по три подхода из 15-20 повторов, постоянно увеличивая тренировочный вес. И потом обнаружить, что проку от этого упражнения никакого. Способ надежный и, увы, неоднократно проверенный. Но совершенно ненаучный. Исследователи из университета города Байройт (Германия) решили положить конец самодеятельности. И кажется, положили. Теперь у тебя есть 12 самых эффективных упражнений, которые выбрала умная машина.

Машина называется электромиограф (от греч. «миос» — «мышца», «графо» — «писать»). Она измеряет и записывает электрическую активность мышцы так же, как больничный электрокардиограф регистрирует активность сердца. По электромиограмме можно судить об интенсивности мышечных сокращений, то есть о силе, которую производит мышца. Ученые организовали из студентов-спортсменов несколько тест-групп по 10 человек в каждой, прилади-ли к мышцам электроды, подключили к электромиографу и заставили делать разные варианты силовых упражнений. Полученные данные обработали на компьютере, и вот, что выяснилось.

● Мышцы должны быть предельно нагружены в момент их конечного сокращения. Для этого в завершающей стадии каждого упражнения, то есть в позиции, когда сжатие тренируемой мышцы достигает максимума,

▲ Лучшее упражнение для мышц задней поверхности бедра

Подъем ягодиц В положении лежа на спине подтяни одну ногу к груди и приподними ягодицы. Вторая нога стоит на пятке. Руки заложены за голову. Упрись пяткой в пол, а затем поднимай и опускай ягодицы, не касаясь ими поверхности пола. Чем дальше опорная нога отстоит от ягодиц, тем интенсивнее упражнение. Три подхода до полной усталости мышц.

сделай 3-5 дополнительных сокращений, выполняя движения с минимальной амплитудой. Благодаря этой методике при сгибательных движениях (например, во время скручивания) мышечная активность увеличивается на 16%, а при верхних тягах (для широчайшей мышцы спины) — даже на 60%. Когда ты делаешь жимы, сокращения мышц в конечной фазе не возможны. В этих случаях мышечную активность можно заметно увеличить за счет коротких движений в момент, когда мышцы растянуты, то есть при согнутых руках.

● Силовые упражнения будут более интенсивными, если сократить амплитуду движения. Возьмем для примера верхние тяги: испытуемые, которые в исходном положении держали гриф тренажера не прямыми, а согнутыми на 90° руками, смогли повысить эффективность упражнения на 29%.

● Для достижения максимального эффекта комбинируй многократные сокращения мышц в крайней точке с движениями неполной амплитуды. Например, при такой технике в верхних тягах широчайшая мышца спины работает на 75% активнее, а ягодичные мышцы при попеременном поднятии ног в положении лежа — на 61%.

▲ Лучшее упражнение для прямых мышц живота

Скручивание с вытянутыми за голову руками В положении лежа подними ноги так, чтобы бедра стали перпендикулярны полу. Приподними голову и плечи над полом, а руки протяни за голову. Теперь медленно подними верхнюю часть туловища на максимально возможную высоту, а затем так же медленно опусти, не касаясь при этом поверхности пола плечами. Всего выполни три подхода до полной усталости мышц.

■ Лучшие упражнения для мышц груди, выполняемые со снарядами

1	Жим штанги лежа головой вниз на наклонной скамье	371 мкВ
2	Кроссоверы на блочном тренажере	350 мкВ
3	Жим гантелей лежа на скамье	303 мкВ
4	Сведение рук на тренажере «бабочка»	293 мкВ
5	Разведение рук с гантелями лежа на скамье	238 мкВ

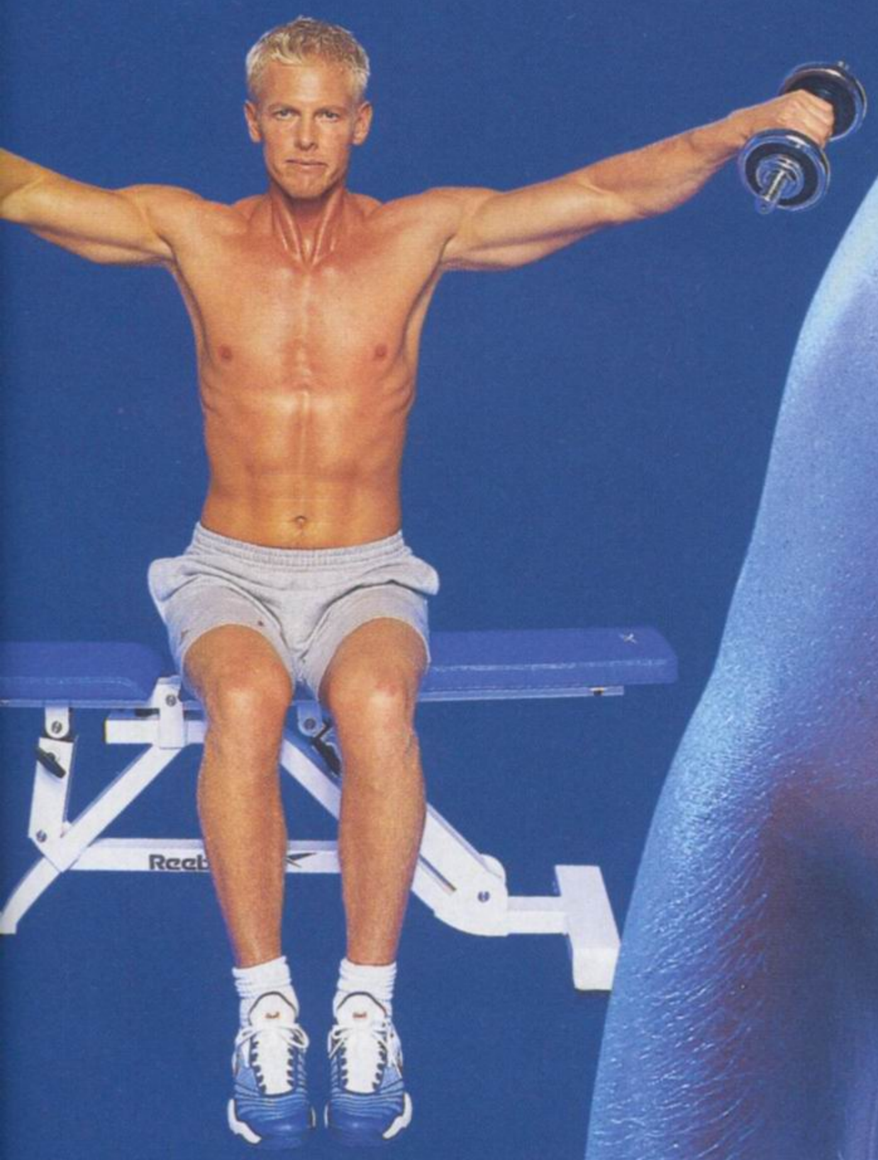
(мкВ — средняя электромиографическая активность в микровольтах)

▼ Лучшее упражнение для тренировки грудных мышц

Отжимание от пола В исходном положении следи, чтобы голова и корпус находились на одной линии. Все тело предельно напряжено. Если кисти расставлены на ширину плеч, пальцы направлены строго вперед, а локти приближены к туловищу, происходит максимальная активизация всех мышц груди. Подъемы вверх и вниз выполняй медленно. Три подхода, пока не устанешь.

▼ Лучшее упражнение для мышц плечевого пояса

Разведение рук с гантелями сидя Возьми в руки гантели и сядь на тренировочную скамью. В исходном положении руки опущены, ладони обращены внутрь. Теперь, слегка согнув локти, поднимай руки, пока они не окажутся чуть выше уровня плеч. В процессе движения разворачивай кисти большими пальцами вниз. Медленно вернись в исходное положение. Не расслабляя мышц, начни новое движение вверх. Всего выполни три подхода до полной мышечной усталости.

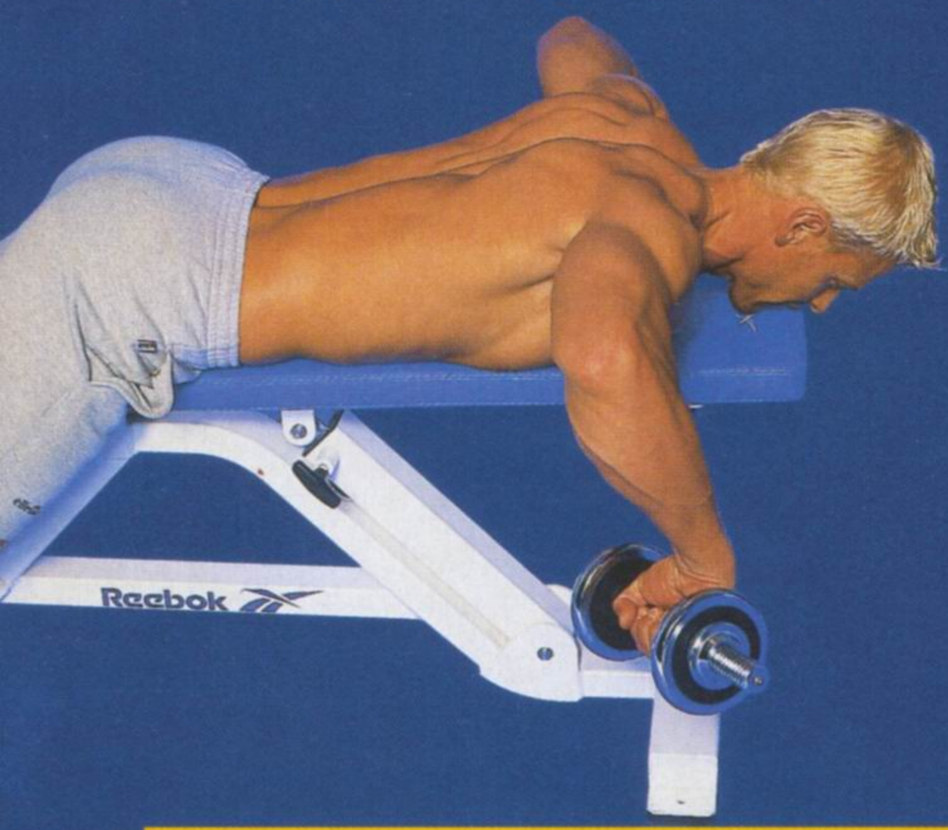


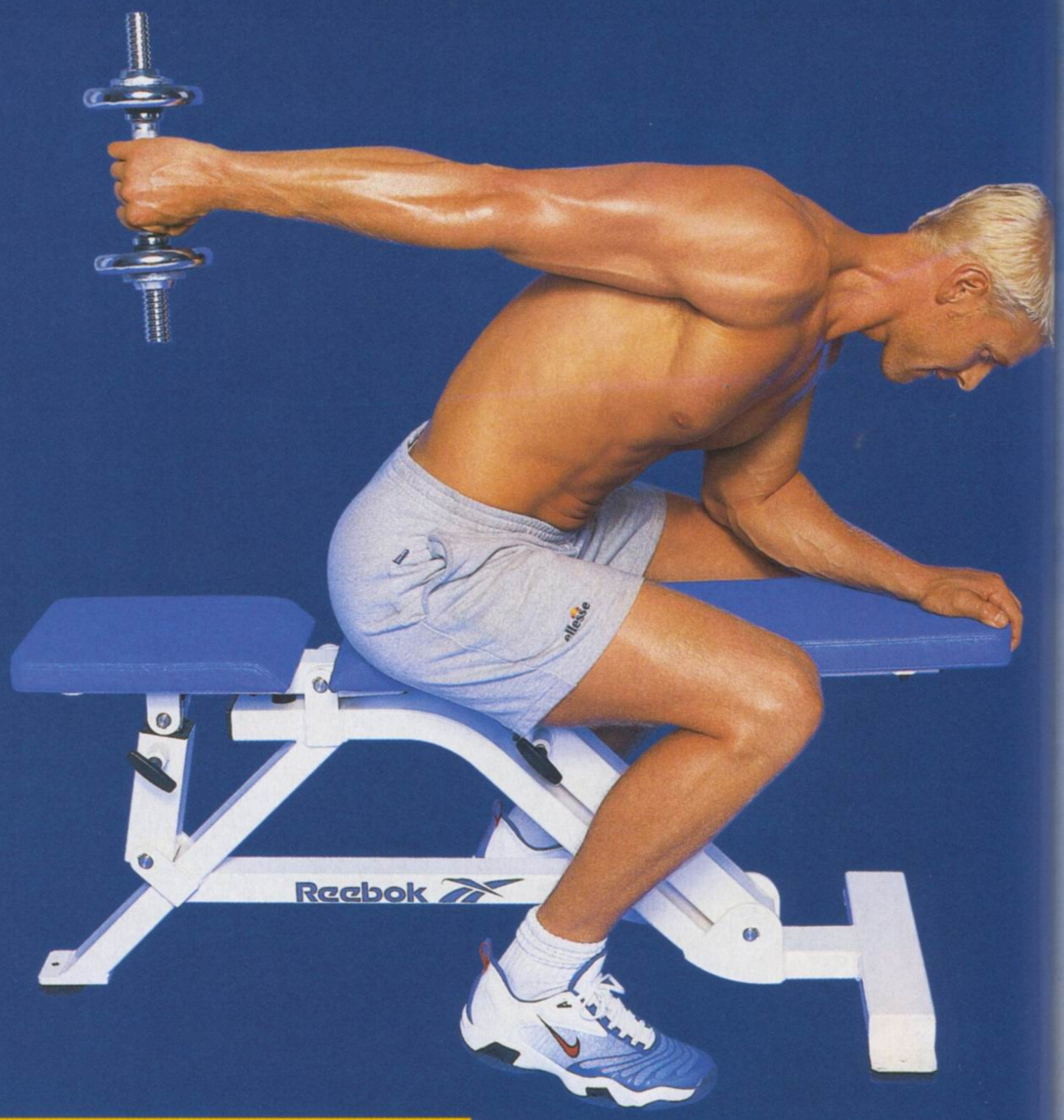
▲ Лучшее упражнение для бицепсов

Сгибание руки с гантелью или преодолевая сопротивление ноги в упоре на бедро Сядь на скамью и расставь ноги. Локтем тренируемой руки (например, левой) обопрись на внутреннюю часть левого бедра, а другое бедро обхвати снизу пальцами. Теперь медленно приподними ногу рукой. Опуская ногу, препятствуй давлению бедра рукой, которую тренируешь. По три подхода до полной усталости для каждой руки.

▼ Лучшее упражнение для мышц спины №1

(для задней части дельтовидной и средней части трапециевидной мышцы)
Подъем гантелей за спину в положении лежа Ляг животом на наклонную скамью так, чтобы ноги были несколько подтянуты вперед. Плечи и туловище образуют прямой угол, локти разведены в стороны, ладони обращены наружу. Движением рук за спину как можно выше подними гантели, а затем плавно опусти. Всего сделай три подхода до полной усталости мышц.





■ Лучшие упражнения для верхних прямых мышц живота

1	Прямолинейное скручивание с вытянутыми за голову руками	874 мкВ
2	Скручивание с поворотом корпуса	738 мкВ
3	Подъем ног в висе	699 мкВ
4	Скручивание «жучок»	692 мкВ
5	Скручивание с поворотом (руки вытянуты вперед)	580 мкВ

▼ Лучшее упражнение для косых мышц живота

Подъемы ног и туловища лежа на боку Ляг боком на пол и, вытянув ноги и руки, как можно выше приподними их над его поверхностью. Теперь за счет коротких движений вверх (конечных сокращений мышц) постарайся еще больше усилить дугообразную кривизну тела. Выполни три подхода до полной мышечной усталости. Благодаря неустойчивому боковому положению и необходимости поддерживать равновесие сильнее активизируются косые мышцы живота.

▲ Лучшее упражнение для трицепсов

Подъем гантели за спину сидя Возьми гантель и сядь верхом на тренировочную скамью. Слегка наклонись вперед и зафиксируй положение, взявшись за край скамьи свободной рукой. Прямую руку с гантелью отведи назад так, чтобы она стала параллельна полу. При этом держи ее как можно ближе к туловищу. В крайнем положении совершай короткие движения вверх (конечные сокращения трицепса), пока не устанешь. Всего сделай по три подхода для каждой руки.

◀ Лучшее упражнение для мышц спины №2

(для нижней части трапециевидной мышцы)

Подъем гантелей за голову лежа Возьми в руки легкие гантели и ляг животом на пол или на горизонтальную скамью. Теперь, развернув плечи, вытяни руки вперед и подними гантели как можно дальше за голову. В этом положении выполняй короткие движения вверх (конечные сокращения мышц), пока не устанешь. Выполни три подхода.

▶ Лучшее упражнение для мышц спины №3

(для широчайшей мышцы)

Отжимание от пола лежа на спине Ляг спиной на пол, согни ноги в коленях и подтяни мыски в направлении к голове. Упираясь плечами и локтями в пол, приподними туловище и голову. Ненадолго зафиксируй положение. Выполни три подхода до полной усталости мышц.

■ Лучшие упражнения для мышц передней части бедра, выполняемые с отягощением

1	Жим ногами в горизонтальной плоскости с углом сгиба коленей 50°	311 мкВ
2	Жим ногами в горизонтальной плоскости с углом сгиба коленей 90°	310 мкВ
3	Приседания со штангой на плечах с углом сгиба коленей 70°	261 мкВ
4	Жим ногами лежа с наклоном 45° и с углом сгиба коленей 90°	254 мкВ
5	Приседания со штангой на плечах с углом сгиба коленей 90°	242 мкВ

▶ Лучшее упражнение для мышц нижней части спины и ягодиц

Попеременный подъем ног лежа на животе на горизонтальной скамье Ляг на скамью и зафиксируй верхнюю часть туловища руками. Одну ногу опусти на пол рядом со скамьей и подтяни ее колено к корпусу. Лежащую на скамье ногу выпрями, медленно подними как можно выше и вновь опусти. Сделай три подхода до полной усталости мышц, повтори то же другой ногой.

■ Лучшие упражнения для бицепсов, выполняемые с гантелями, штангой или на тренажерах

1 Сгибание рук в упоре на бедро с максимальным тренировочным весом без промежуточной фиксации локтевого сустава ..... **1040 мкВ**
2 Сгибание рук в упоре на бедро (ладонь обращена вверх) ..... **763 мкВ**
3 Сгибание рук на скамье Скотта ..... **738 мкВ**
4 Сгибание рук на блочном тренажере ..... **730 мкВ**
5 Сгибание рук со штангой стоя ..... **690 мкВ**

■ Идеальная тренировка для всех групп мышц с использованием снарядов

● **Нижняя часть разгибателя спины**
Сгибание ног на тренажере в положении лежа на животе ..... **394 мкВ**

● **Широчайшая мышца спины**
Верхние тяги до уровня груди с узким обратным хватом грифа тренажера ..... **770 мкВ**

● **Верхние мышцы спины**
Подъем плеч с гантелями в руках (для нижней части трапециевидной мышцы) ..... **585 мкВ**
Подъем гантелей лежа на животе с развернутыми внутрь плечами (для мышц, расположенных под углом к трапециевидной мышце) ..... **757 мкВ**
Подъем гантелей лежа на животе с развернутыми наружу плечами (для верхней части трапециевидной мышцы) ..... **514 мкВ**

● **Грудные мышцы**
Жим штанги лежа головой вниз на наклонной скамье ..... **371 мкВ**

● **Мышцы плечевого пояса**
Подъем штанги на вытянутых руках (для передней части дельтовидной мышцы) ..... **926 мкВ**
Разведение рук с гантелями сидя (для средней части дельтовидной мышцы) ..... **754 мкВ**
Подъем гантелей лежа на животе с развернутыми внутрь плечами (для задней части дельтовидной мышцы) ..... **1392 мкВ**

● **Бицепсы**
Сгибание руки с гантелью без фиксации локтевого сустава в упоре на бедро ..... **1040 мкВ**

● **Трицепсы**
Подъем рук за спину на блочном тренажере (для боковой и средней части трицепсов) ..... **800 мкВ**
Подъем гантели за спину сидя в наклоне (для длинных головок трицепсов) ..... **564 мкВ**

● **Ягодичные мышцы**
Подъем выпрямленных ног на тренажере для сгибания ног лежа на животе ..... **334 мкВ**

● **Задние мышцы бедра**
Сгибание ног с приподнятыми бедрами на тренажере ..... **490 мкВ**

● **Икроножные мышцы**
Подъемы на мысках стоя в наклоне под углом 90° ..... **339 мкВ**

● **Передние мышцы бедра**
Горизонтальный жим ногами с углом сгиба коленей 50° ..... **311 мкВ**

▲ Лучшее упражнение для мышц передней части бедра

Приседание на одной ноге с опорной стопой на возвышении Стань одной ногой на тренировочную скамью. Для поддержания равновесия придерживайся за стену. Не отрывая пятки от скамьи, согни опорную ногу в колене и медленно распрями. Приседая, касайся пола лишь мыском свободной ноги и следи, чтобы она была постоянно напряжена. Три подхода до полной усталости, затем смени ногу. МН

Товар сертифицирован
Foto: Arne Weychardt

Из робкого — в десятку

Вообще-то, от скромности и застенчивости не умирают. Не было таких прецедентов. А вот мучаются многие ужасно. И, между прочим, зря мучаются. Потому что с застенчивостью можно разделаться раз и навсегда, пока она не испортила тебе жизнь. Это, кстати, не так уж трудно.

АВТОР: **МИХАИЛ ЗАВАЛОВ**

Как это бывает

Допустим, тебя смутить уже ничем невозможно, ты не краснеешь никогда и ложной скромностью не страдаешь. Тогда придется тебе рассказать, как это происходит у всех прочих граждан. Видишь ли, общаться с людьми иногда бывает небезопасно. Ты к нему со всей душой, а он вдруг как окрысится... Или заговорит на хинди, или вообще взглянет этак пренебрежительно, или — самое страшное — про себя все подумает и виду не подаст. Поэтому общение часто порождает тревогу. Иногда эта тревога незаметна и даже идет на пользу делу (вдруг от волнения вспомнишь хинди или пару приемов кунг-фу — и общение пойдет как по маслу). А иногда она вызывает телесные проявления, совершенно тебе ненужные и довольно неприятные. Одни краснеют, другие заикаются, у третьих ни с того ни с сего урчит в животе. Ничего этого тебе не надо. Ты, соответственно, стараешься избегать такого развития событий. Иными словами, не общаться. Вот и приехали: застенчивость — это иррациональный страх общения.

Photo: RPG/Corbis, Voller Ernst

■ Что в этом плохого

Иррациональный — значит неразумный. Следовательно, никакого смысла в застенчивости нет. Там, где ты боишься чего-то осмысленно, психология ни при чем. Скорчить рожу милиционеру или напугать его игрушечным пистолетом тебе мешают вовсе не психологические комплексы, а вполне практические соображения. А вот сказать симпатичной незнакомке, что ты хочешь угостить ее кофе, совершенно безопасно. Но както тревожно. Тревога сковывает поведение и вызывает недовольство собой. Избегая тревожных ситуаций, застенчивый субъект уклоняется от встреч с незнакомцами, не проявляет инициативы в разговорах с барышнями, а начальнику не напоминает о прибавке жалованья. Спасаясь от непрошенного внимания окружающих, он старается одеться незаметно, затеряться в толпе, ни в чем не быть первым… Да что там говорить, это похоже на нормальную жизнь не больше, чем помятая инструкция к миксеру — на свежий номер МН. И если проблемой не заниматься, дело пойдет все хуже и хуже. А впрочем, застенчивость может улетучиться сама собой. Доктора обычно ни за что не признаются, что болезнь, по которой они специализируются, может вдруг сама, без их участия пройти. К счастью, мы не совсем доктора. Просто любим давать советы, иногда — полезные.

■ Что думают об этом ученые

У застенчивости есть причины. Психологические, генетические, социальные, и везде счет идет на дюжины. Психологи о них неустанно спорят, ссылаются на Фрейда и за это получают зарплату. А мы на Фрейда ссылаться не станем. Для самых любознательных есть книжка Ф. Зимбардо «Застенчивость» (М., 1990). Самое главное, что оттуда можно узнать: человеческое поведение пластично и поддается изменениям. И не надо говорить, что уж такой вот ты уродился. Лучше приступай к практической части. Практическая часть рассчитана на тех, кого застенчивость совсем замучила, а потому они готовы рискнуть. Когда выполнишь программу, приходи в редакцию знакомиться и наниматься самым высокооплачиваемым журналистом и бессменной моделью для обложки. Приходи, не стесняйся. Если не подходишь — мы сами тебе скажем (мы тоже ведь не из стеснительных).

Как стать беззастенчивым

■ Разложи все по полочкам

Первым делом надо сесть и разобраться, в чем, собственно, проблема. Попробуй ответить на несколько дурацких вопросов.

— В каких ситуациях ты обычно стесняешься? С какими людьми? Бывают ли в твоей жизни минуты, когда ты не стесняешься буквально никого и ничего?

— В чем выражается твоя застенчивость? Какие жесты, слова, телесные проявления она вызывает, наконец какие мысли ты при этом думаешь?

— Как изменится твоя жизнь, если застенчивость вдруг исчезнет без следа? Хотя бы на один день. Потом можно умереть от стыда за то, что успеешь за этот день натворить. В крайнем случае эмигрируешь на Луну.

— В каких ситуациях застенчивость приносит тебе пользу? Такие ситуации бывают, главное — хорошо поискать. Как ты думаешь, стала бы эта милая девушка показывать тебе дорогу в аптеку, если бы ты явился перед ней наголо обритый, с серьгой в носу и в косухе?

ФАКТ **Только 5% населения земного шара никогда не страдали от застенчивости**

А теперь поторгуйся с самим собой. Сколько ты готов заплатить за то, чтобы застенчивость исчезла? Например, в деньгах. Конкретно: даю двести пиастров, от силы триста, а пятьсот — никогда. Или так: на какую проблему ты бы согласился поменять застенчивость (на близорукость, импотенцию, профессию астролога, автомобиль АЗЛК 2141 — нужное подчеркнуть)? Может, ты уже догадываешься, зачем все это надо. Попросту говоря, чтобы не бояться. Твоя проблема — не монстр и не наваждение, а вполне конкретный уголок твоей жизни. Ты не собираешься выжигать его огнеметом, а просто хочешь немного изменить себя. Считай, что ты уже начал это делать.

■ Поиграй с собой

Психотерапевты — игривый народ. Приходит на прием какой-нибудь специалист по инвестициям, терзаемый подозрениями, что он заказан якудзой, а доктор подмигнет с хитринкой и предложит поиграть в прятки. Не суди его строго, у всех свои странности. И вообще, тебе прятки не помогут. Наоборот, требуется полная ясность. И игры в твоем случае рекомендуются соответствующие. Например, такие.

— Придумай, как ты будешь себя вести, если перестанешь стесняться. Вообрази себя со

стороны. Итак, спортивный молодой человек пружинистой походкой входит в бар. Ты смотри, что вытворяет! Прямо с порога направляется к понравившейся кандидатуре и говорит… Что, кстати, говорит? И как? Не бойся, это же не ты — ты-то сидишь себе на диване, и никто тебя не видит. — А теперь проиграй ту же самую ситуацию наоборот. Пусть этот спортивный молодой человек стесняется изо всех сил. Горбится. Краснеет как рак… руки дрожат… рассказал анекдот, а в ответ гробовое молчание… кстати, у него и ширинка почему-то расстегнута. Интересно, как он будет выходить из положения? Придумай ему стратегию отступления, чтобы бедняга совсем не умер со стыда. Имей в виду, что неудачи бывают даже у самых раскованных субъектов — просто они из-за них меньше переживают.

Расслабься

Представь себе в деталях, что ответит твой босс на просьбу о двукратном увеличении оклада (сопровождаемую подмигиванием и игривым похлопыванием по спине) — ты наверняка выйдешь из душевного равновесия. Чтобы войти в него обратно, попробуй расслабиться. Глубокий вдох, потом медленный — считай до четырех — выдох. Еще несколько раз. Представь себе какую-нибудь умиротворяющую картину (желтый лист на черной воде — горный водопад — пожар в родном офисе). Научись расслабляться по собственному желанию и делай это всякий раз, когда по ситуации ты вот-вот начнешь мучительно стесняться. В расслабленном состоянии стесняться совершенно невозможно — это научно установленный факт. Если всякие йоговские штучки тебя сильно раздражают, тогда ну их, эти дыхательные упражнения. Расслабляет любая физическая нагрузка. Устрой себе супертренировку непосредственно перед важной презентацией и посмотри, насколько улучшатся результаты. Следует упомянуть рюмку водки или коньяку как экстренное расслабляющее средство.
С этим осторожнее: менять застенчивость на алкоголизм явно не стоит.

ФАКТ **Больше всего застенчивых в Японии (57%), меньше всего — в Израиле (31%)**

Тренируй наглость

Теперь ты готов к полевым испытаниям. Выходи на улицу и предлагай всем встречным девушкам блиц-сеанс неингибированного секса. Еще не готов? Ладно, тогда потренируемся по-другому. Оденься как-нибудь необычно: шорты в горошек, бабочка, лаковые туфли — придумай что-нибудь. Ну вот, это уже не совсем ты, так что можно рискнуть. Выходи на улицу и спрашивай у встречных, как называется этот город. Потанцуй под музыку, доносящуюся из киоска. Спой, наконец. Не получилось, покраснел? Отлично! Постарайся покраснеть еще сильнее! Тебе, кровь из носу, надо выглядеть очень глупо. Подойди к красивой девушке, покрасней изо всех сил и скажи: «Я всегда краснею, когда вижу красивую

На правах рекламы

POLAR®

мониторы сердечного ритма

Сомневаетесь в правильности тренировок? Вы устали от предположений и догадок? В таком случае Вам просто необходим монитор сердечного ритма POLAR.

Петр Бочкарев, двукратный Чемпион Европы по прыжкам с шестом, в первый день тренировок с монитором сердечного ритма POLAR: "Впервые в жизни я почувствовал себя настоящим спортсменом. Это было на тренировке, как раз после очередного прыжка, когда я вдруг осознал, что полностью контролирую свое состояние, и мне это очень понравилось". В чем же секрет? Просто у Петра Бочкарева был монитор сердечного ритма POLAR. "Во время третьего прыжка мое дыхание было очень тяжелым, но монитор показывал, что все нормально. Поэтому я увеличил темп. Если бы не монитор, я бы не взял эту высоту".

Это классический пример того, как можно преуспеть, тренируясь с мониторами сердечного ритма POLAR. Его можно увидеть у всех, от новичков до профессионалов. Все эти люди используют POLAR по одной и той же причине: он помогает им регулировать нагрузки, а значит тренироваться более эффективно!

"Очень важно следить за нагрузками и регулировать их в зависимости от состояния Вашего организма, - отмечает Джон Пат, тренирующий сборную Калифорнии по бегу. - Кардиомонитор как раз то, что нужно в данном случае".

Информация для начинающих:

Именно новички являются настоящими фанатами использования мониторов сердечного ритма по двум основным причинам. Во-первых, с самого начала тренировок POLAR дает возможность повысить их эффективность, и, во-вторых, он помогает избежать ненужных перегрузок. Начинать лучше с нагрузки 65-75% от максимальной частоты сердечных сокращений (ЧСС) и придерживаться ее в течение всей тренировки. Для тех, кто еще не может контролировать работу сердца самостоятельно, кардиомонитор именно то, что нужно. Он научит Вас безошибочно находить оптимальный уровень аэробной нагрузки: той самой, которая действительно пойдет на пользу Вашему организму!

Рекомендуемые нагрузки:

Во-первых, необходимо определить Ваш максимальный уровень ЧСС*. Верхний рубеж Вашей ЧСС составляет 75% от $ЧСС_{макс.}$ Нижнюю границу пульса легко определить, просчитав 65% от $ЧСС_{макс.}$ Например, Ваша максимальная ЧСС - 190 ударов в минуту. Тогда, верхняя граница будет приблизительно равна 145 (190 x 0,75), а нижняя - 120 ударов в минуту.

Рекомендуем провести 20-минутную пробежку в верхней зоне интенсивности, а затем постепенно снизить пульс до нижней границы ЧСС. Продолжительность тренировок следует увеличивать постепенно.

***Найдите свой максимум (макс. ЧСС)**

Максимальную ЧСС можно рассчитать по формуле, предложенной Американским Колледжем Спортивной Медицины (1990г.): 220 минус возраст в годах (220 - возраст в годах). Например, у мужчины 30 лет максимальная ЧСС будет 190 ударов в минуту (220 - 30 = 190). Впрочем, это достаточно приблизительная величина, которая может отличаться у разных людей одного возраста. Наиболее точно максимальный уровень ЧСС определяют мониторы POLAR S-серии, начиная с модели POLAR S210.

Советы для продвинутых:

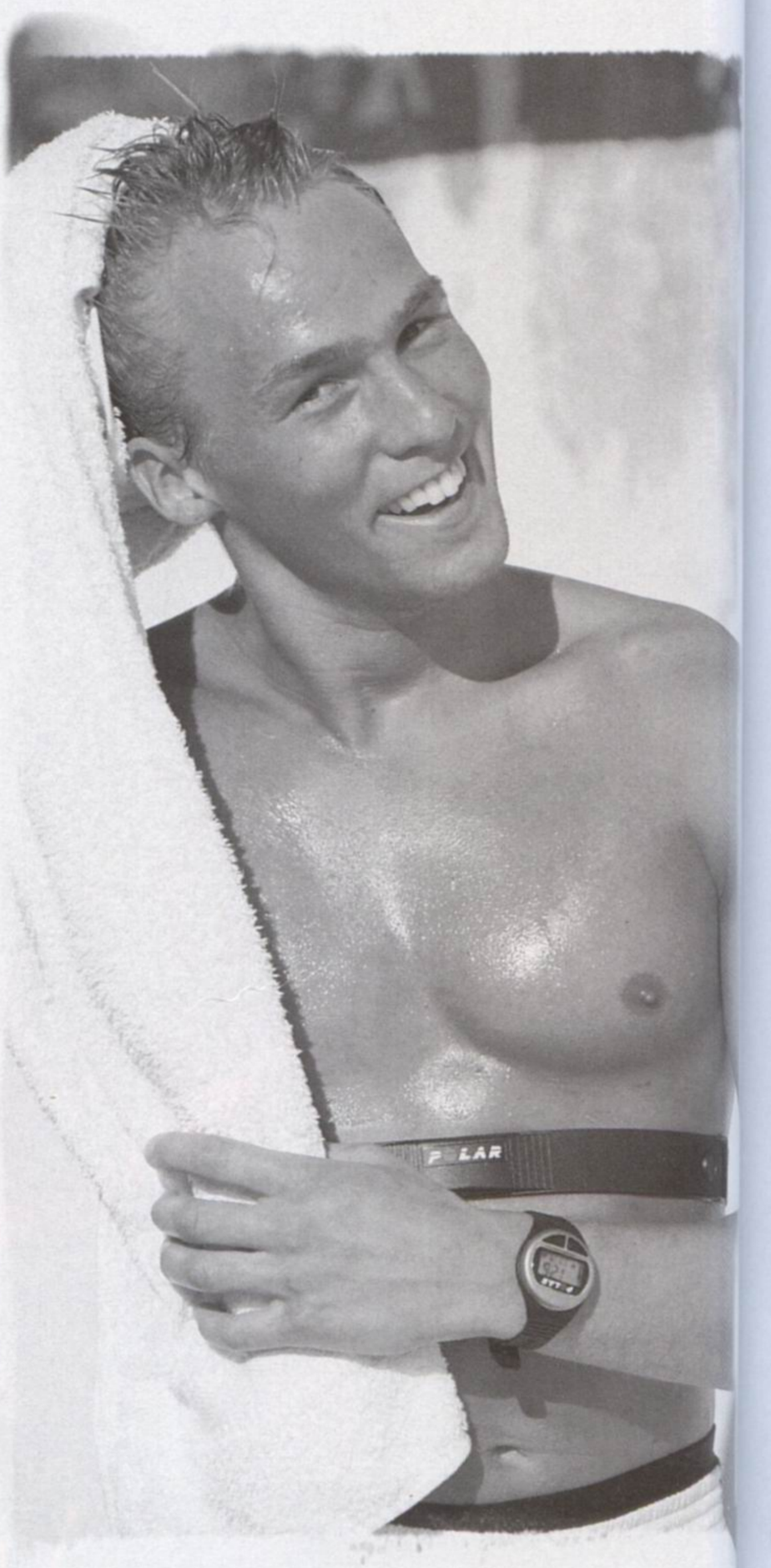
Если Вы уже не новичок и у Вас уже есть солидный "пробег", Вы сможете оценить все преимущества использования монитора сердечного ритма.

Рекомендации:

После 10-минутной разминки с ЧСС 60-70% от максимальной, попробуйте бежать 4 минуты с ЧСС равной 70-80%, затем 3 минуты - при 80-90% и 2 минуты при 90-95%, финишируйте 1 минуту при 95%. Чтобы восстановиться, достаточно 10 минут бега трусцой с ЧСС 60-70% от $ЧСС_{макс.}$ Повторить 2-3 раза. В следующий раз увеличивайте второй и третий этап на 1 минуту.

Известный южноафриканский тренер Бобби Макги, тренирующий ведущих бегунов в мире, полностью полагается на данные кардиомониторов POLAR во время подготовки своих атлетов.

"Благодаря POLAR мои спортсмены всегда знают, где нужно выкладываться, а где почти идти, - говорит Макги, - они не сжигают себя понапрасну".



Ближайший к Вам магазин, где можно приобрести мониторы POLAR:

Москва: "Высшая Лига", Олимпийский пр-т, 16, тел.: (095) 937-7884; "Пан Спортсмен": Калужская пл-дь, 1, тел.: (095) 230-1871, ул. Шереметьевская, 60а (Рамстор-2), тел.: (095) 937-2667, Каширское шоссе, 61 (Рамстор-3), тел.: (095) 933-8966, ул. Стромынка, 18, тел.: (095) 787-1616; "Спорт Град", ул. Генерала Кузнецова, 14/1, тел.: (095) 700-8309; **Санкт-Петербург:** "Спортивный на Литейном", Литейный пр., 57, тел.: (812) 279-8757; **Владивосток**: "Лидер", ул. Калинина, 27, тел.: (4232) 27-13-00; **Екатеринбург:** "Интерспорт", ул. 8 Марта, 8В, тел.: (3432) 71-53-80; **Краснодар:** "Краснодар", ул. Красная, 157, тел.: (8612) 55-86-18; **Пермь:** "Спорт", Комсомольский пр-т, 55, тел.: (3422) 64-09-10; **Киев:** "Аквариум", пр. Героев Сталинграда, 45, тел.: (044) 239-2222.

По вопросам дилерства и сотрудничества обращайтесь по телефону "МФитнес": (095) 974-1234

www.polar-russia.ru

девушку». Кстати, если ты научишься краснеть по заказу — полдела сделано: теперь ты сам хозяин своей застенчивости, а не наоборот.

■ Иди в обход

Ты не умеешь петь под гитару, поэтому ты стесняешься, и из-за этого петь под гитару у тебя уже совершенно не получается. Если застенчивость мешает тебе петь — это еще не значит, что, если бы не она, ты бы пел, как Шарль Азнавур. Так что, может быть, имеет смысл временно оставить в покое психологию и заняться вокалом. Или записаться в школу танцев, или просто сходить в парикмахерскую. Если ты беспокоишься о том, что о тебе думают, у тебя два выхода: или перестать беспокоиться, или стать выше всякой критики. Попробуй и то и другое. Особенно действен этот рецепт, если твоя главная проблема — речь, например выступления перед публикой. Отложи на время проблему застенчивости и просто научись говорить. Хорошее публичное выступление требует раскованности, но это еще и громкий голос, четкая дикция, ясность мысли, выверенные жесты, улыбка. Отрабатывай все элементы с магнитофоном, перед зеркалом, перед друзьями, напрашивайся на критику. Пока все не станет идеально. А если ты идеален — так чего же стесняться?

■ Воюй на своей территории

Стесняешься ты наверняка не всегда. По крайней мере не у себя дома. Привычная обстановка, наверное, внушает тебе чувство уверенности, а где нет тревоги, там нет и застенчивости. Подумай, почему застенчивый врач все-таки задает больному самые неловкие вопросы, а застенчивый актер (такие часто встречаются) абсолютно раскован на сцене? Потому что они действуют в привычной и безопасной обстановке. Вот и попробуй организовать важную для тебя встречу (опять же с девушкой, например) на контролируемой тобой территории. Своя территория может быть и не буквальной: тебе, возможно, неуютно говорить с новой знакомой о погоде, а вот когда речь идет об автомобилях, ты забываешь обо всем. Так что начни с техники прохода виражей на полноприводном внедорожнике при скользком покрытии — если тебя это действительно волнует, то и девушке наверняка будет интересно (или, по крайней мере, любопытно за тобой наблюдать). Потом, конечно, не забудь перевести разговор на то, что интересует твою знакомую, а то она может заскучать. На самом деле полноприводные автомобили и твои психологические комплексы ее пока не слишком волнуют. К тому же ей тоже хочется вести беседу на безопасной территории. Идеальная среда для застенчивых — Интернет. В чате никому не видно, как ты потеешь и краснеешь. Да и не будешь ты краснеть. В крайнем случае, выдернешь штепсель компьютера из розетки. Новый хард-диск не так уж дорого стоит. Почини компьютер и пробуй еще раз. А когда получится, переходи от виртуальной жизни к реальной, а то просто поменяешь застенчивость на зависимость от Интернета — это ничуть не лучше.

МИФ Дети более застенчивы, чем взрослые

■ Перейди на личности

Приступы застенчивости обычно происходят при общении с людьми, облеченными авторитетом, незнакомыми или сексуально привлекательными. Поэтому начинать тренировки, пытаясь после концерта познакомиться с Джери Холиуэлл, заманчиво, но нецелесообразно. Начнем с людей, которые на самом деле тебе не очень-то интересны. С ними не страшно. Пошлют — пойдешь (отвергнуть могут каждого), а то еще и поспоришь. Особенно удобно тренироваться в компании, где тебя никто не знает. Там ты можешь с нуля выстроить себе репутацию сверхобщительного рубахи-парня.

А если все-таки боишься лезть на рожон, осмотрись

вокруг и найди кого-нибудь, кто стесняется больше тебя. Понаблюдай за ним со стороны, а потом подойди и помоги ему стать раскованнее. Девушки — потом.

■ Обратись к профессионалу

Попробовал сам, не помогает. Шутки в сторону, шапками закидать не получилось, готовим акт о капитуляции. А впрочем… никакой капитуляции тут нету. Капитуляцией было бы оставить все как есть. А визит к психотерапевту — это продолжение борьбы другими средствами. Доктор даст тебе индивидуальные рекомендации. Не обязательно смешные. Может, он даже пропишет таблетки (однако если он сразу же потянется к бланкам рецептов, лучше уходи и ищи другого доктора). Групповые тренинги в этом деле очень помогают, потому что в группе можно вживую попробовать быть наглым, к тому же в безопасной обстановке и на безобидных — застенчивых! — подопытных кроликах. При выборе психолога очень подозрительны заоблачные цены («Вам поможет только мой новейший метод… это дорого, но успех гарантирован»). А если цены очень низкие — это тоже как-то не внушает доверия: возможно, тебе попался застенчивый психотерапевт. Такие встречаются.

■ Застенчив ли ты?

То, что ты иногда краснеешь, — еще не повод для паники. Румянец многим к лицу. На всякий случай попробуй ответить на вопросы теста: за каждый ответ «да» прибавь по одному баллу, за «нет» не прибавляй ничего.

Согласен ли ты со следующими утверждениями?

1. Мне проще отмолчаться, чем вступить в спор, даже если я уверен, что оппонент не прав.

2. Мои родители требовали, чтобы в школе я учился только на «отлично».

3. Перед важным телефонным разговором мне нужно минут пять, чтобы подготовиться, а положив трубку, я должен хотя бы пару минут отдышаться.

4. Мне очень неловко слышать магнитофонную запись своего голоса или рассматривать собственные фотографии.

5. Любое дело в одиночестве я выполняю гораздо лучше, чем в присутствии зрителей.

6. Докладывая боссу о своей работе, я никогда не даю понять, что собой доволен, и всегда первым делом перечисляю недочеты — реальные и мнимые.

7. Мое поведение очень сильно зависит от того, как я одет.

8. Непонятно, о чем могут пятнадцать минут кряду разговаривать люди, которых только что друг другу представили на банкете.

9. Я никогда не знакомился с девушками на улице или в транспорте.

10. Я не уверен, но возможно, кто-то из окружающих меня людей считает меня неординарной личностью.

Подсчитал баллы? Получился ноль? Ну и зря ты терял время на эту статью. Это не про тебя, а у нас, застенчивых, есть свои секреты. Если получилось от 1 до 5, то тебе, в общем, тоже не стоит беспокоиться. Скромность украшает человека. До определенной степени. Потому что если у тебя получилось 6, 7 или 8 ответов «да» — возможно, твоя застенчивость (да, это именно она) перестала выполнять чисто декоративную функцию и мешает твоей личной жизни и карьере. Не спеши на тренинги: просто проанализируй, в каких ситуациях ты бы мог вести себя по-другому. И наконец, если ты набрал 9 или 10 баллов — нужны немедленные действия. Читай еще раз с начала до конца и примеряй на себя все советы. А то жизнь пройдет, а тебя так никто никогда и не назовет бессовестным нахалом. Обидно. MH

МИФ **Женщины застенчивее мужчин**

Меня тошнит от...

Стоп! Самое время разобраться. Потому ли, почему ты думаешь? От того ли, от чего ты думаешь? И как с этим бороться? Без долгих предисловий, естественно. От которых тоже может стошнить.

АВТОР: **РОМАН СТАРОВ**

● Качка

Что было? Предвкушение солнечной морской прогулки со всеми вытекающими из нее романтическими последствиями.
Что имеешь? Заметное озеленение лица плюс бурный революционный процесс в области желудка и пищевода. Морская болезнь, одним словом. С точки зрения медицины, неполадки вестибулярного аппарата, основа которого — внутреннее ухо. Суть проста. Твои глаза, пытаясь сохранить чувство реальности, впиваются в ближайший прочно закрепленный на борту предмет (скамейка, спасательный круг, фуражка на голове капитана), а в это время жидкость, находящаяся в твоем внутреннем ухе, переливается в такт движению судна. В результате в мозг от глаз и ушей поступает совершенно разная информация. Результат — сбой системы и выброс гормонов стресса, под влиянием которых происходит сокращение мышц желудка и...
Что будет? В худшем случае — долгие страстные объятья с бортом судна. Со всеми вытекающими последствиями. В лучшем? Несколько полезных советов.

▶ Первым делом — на палубу! Желательно в центральной части корабля, где качка ощущается меньше.

▶ И смотри куда подальше. На линию горизонта, например. Это поможет скоординировать систему ухо-глаз.

▶ Ломтик лимона тоже не помешает. Только не в качестве закуски под ямайский ром.

▶ Прими за час до морского путешествия дозу драмины (действует на внутреннее ухо). Или купи пластырь со скополамином — наклейка обеспечивает поступление препарата в кровь в течение 3-4 суток. Увы, в отечественных аптеках подобное средство пока не наблюдалось. Но проблема не только в этом. Побочное действие скополамина — повышенная сонливость во время самого интересного.

▶ Что до народных средств, то это имбирь. Лучше из гомеопатической аптеки и в капсулах. Можно жевать в натуральном виде, но много. Можно и в виде имбирного эля, подождав, пока выйдут пузырьки, которые еще больше раздражают желудок.

▶ Китайцы утверждают, что одна из спасительных точек — точно посередине запястья, на расстоянии трех пальцев от складки кисти. Давить надо интенсивно, можно растирать с нажимом.

▶ Но лучший способ профилактики — тренировка вестибулярного аппарата: прыжки на батуте, плавание, прыжки в воду с вышки, кивание и вращательные движения головой, кувырки и т.д.

● Работа

Что было? Мечты о карьере — сверхъестественно звездной. И все такое...
Что имеешь? Грузят. Работой, обещаниями повысить и в зарплате, и в должности. И продолжают грузить. Напряженка, короче.
Что будет? Если реакция наблюдается не только с утра в понедельник — пора менять работу. Пока сам процесс созидательного труда не стал ассоциироваться с чем-то омерзительным и не попал в десятку топ-тошнот, которую составили голландские медики. По результатам соответствующего исследования, в котором приняли участие 347 мужчин в возрасте от 18 до 45 лет. Оглашаем список.

▶ Вид крови
▶ Запах больницы
▶ Муха или волос официантки в супе
▶ Окурки в тарелке с едой или в чашке кофе
▶ Запах пищи, жарящейся в масле
▶ Запах тухлой рыбы
▶ Фекалии, прилипшие к подошве
▶ Медсестра со шприцем
▶ Автокатастрофа
▶ Испачканные памперсы

В любом случае, если приступ тошноты связан со стрессом (перенервничал, испугался, и т.д.), положи таблетку валидола под язык, понюхай нашатырь или валерьянку Сядь и расслабься. Можно с кубиком льда во рту. Расслабился? А теперь можешь поискать новую работу. Дает очень позитивный настрой.

● Атмосфера на производстве

Что было? Мечты о карьере — сверхъестественно звездной. И все такое…
Что имеешь? Хорошие люди, хорошая карьера, но все равно тошнит.
Что будет? Отравление. Или еще что похуже. Если вовремя не пригласить специалистов, для проверки уровня радиоактивности и наличия в атмосфере офиса вредных для организма веществ, которые могут выделять: обивка мебели, материалы корпусов компьютеров и мониторов, краски, лаки, линолеум, ковровое покрытие и даже стены здания. В любом случае, чем чаще проветриваешь помещение, тем лучше.

● Сотрясение

Что было? Футбол, волейбол, баскетбол и прочие дачно- и пляжноболы. Результат — ощутимый удар головой о предмет пониженной мягкости.
Что имеешь? Головокружение, двоится в глазах, головная боль и... Ясное дело, тошнит.
Что будет? Закрой глаза и попробуй попасть указательным пальцем себе в нос. Не попал? Теперь попробуй встать прямо, пятки и носки — вместе, а руки вперед. Падаешь? Пальцы дрожат? Диагноз почти очевиден — сотрясение мозга. То есть срочно к невропатологу. Желательно в горизонтальном и максимально покойном положении. Любая дальнейшая твоя активность может закончиться госпитализацией.

● Высота

Что было? Не поверил народной мудрости относительно того, что умный в гору не пойдет.
Что имеешь? Горная болезнь. На высоте 4000 м над уровнем моря наблюдается у каждого пятого. Чем выше — тем больше. Все из-за недостатка кислорода. Увеличивается нагрузка на легкие и сердце, расширяются капилляры в тканях, но это не всегда помогает. В результате — гипоксия тканей. А с ней и учащенное сердцебиение, повышенная утомляемость, метеоризм и… Ну, ты догадался.
Что будет? Ничего хорошего. Если заснеженные вершины все же манят, бери с собой кислородный баллон и запас витаминов — С и весь спектр группы В.

● Переедание

Что было? Ужин с восемью сменами блюд. Шеф-повар — просто волшебник.
Что имеешь? Четкое понимание, что объелся. Но уже поздно. Тошнота — естественный способ подавления аппетита. Когда что-то вызывает раздражение пищеварительной системы, будь то двойная порция фуа гра или зловредные сальмонеллы, в мозг поступает соответствующий сигнал. Который становится основанием для приказов: слюнным железам увеличить производство секрета, а пищеводу сократить мышцы и ничего внутрь не пропускать (обратно — ради бога). Ну и пошло-поехало.
Что будет? Если очень обидно, что ужин пропадает (хотя зря, вкусовые-то рецепторы свое получили, а организму лишнее ни к чему)…

▶ Дыши глубже.
▶ Попробуй проверенный китайский метод акупрессуры. Сильно надави на перепонку между большим и указательным пальцами на каждой руке. А потом активно помассируй.
▶ Если позволяет обстановка, потри большим пальцем или ногтем большого пальца одной ноги между вторым и третьим пальцем другой ноги.
▶ Звучит парадоксально, но... Для того чтобы сбить приступ тошноты, погрызи сухарик. Или выпей ложечку сиропа. Углеводы успокоят возмущенный желудок.

● Секс

Что было? Нечто головокружительное. Ты от себя такого уже не ожидал. Да и барышня оказалась подкованной в этом вопросе. Кто сказал, что после 30 лет больше двух раз за ночь не бывает? Беззастенчивое вранье!
Что имеешь? Резкая боль в голове, тошнота и совершенно неуместная в данных обстоятельствах отрыжка.
Что будет? Да все у тебя будет, и еще много-много раз. Просто в твоем теле, кроме пениса, есть другие жизненно важные органы и им стало завидно, что все внимание (и вся кровь с кислородом и глюкозой) достается этому выскочке. Прыжок артериального давления и сосудистый спазм — это неприятно, но (как правило) не смертельно. Уйти из жизни при таких почетных обстоятельствах удается немногим. А если хочешь ставить секс-рекорды, обрати внимание на состояние своих кровеносных сосудов. Первым делом купи абонемент в тренажерный зал, потом брось курить и перестань поедать холестериновую отраву. И сосуды станут как новенькие.

● Несварение

Что было? 2500 калорий в день со всеми витаминами и антиоксидантами. Все, что положено для тренировок. Никаких гастрономических излишеств.
Что имеешь? Скорее всего, следствие нарушения моторики желудка. То есть застой непереваренной пищи. Стоит сходить к гастроэнтерологу. Особенно если приступы часто повторяются
Что будет? Врач не нашел ничего предосудительного? С чем тебя и поздравляем. А теперь...
▶ Сократи порции, но ешь чаще (6-8 раз в день).
▶ Если ешь много мяса, стоит добавить в рацион продукты, содержащие природные окислители, — клюкву, бруснику, крыжовник, красную смородину, гранат, помидоры и т.д.
▶ Венгерский перец-паприка тоже не повредит.
▶ И, конечно же, переходи на хлеб из муки крупного помола. Желательно с отрубями.

● Алкоголь

Что было? В последней рюмке водка несвежая.
Что имеешь? Унитаз, как правило.
Что будет? Стыдно с утра. Но с другой стороны, есть хорошая новость. Наркологи считают: если организм еще способен столь радикально реагировать на передоз зеленого змия, значит, ты пока не алкоголик. Но не особенно радуйся — если допиваешься до такого состояния, скоро им обязательно станешь.

● Давление

Что было? Ничего особенного.
Что имеешь? Дико болит голова и выворачивает. Если с желудком все в порядке, то скорее всего у тебя повышенное внутричерепное давление. Иди к врачу и просись на эхоэнцефалографию.
Что будет? Если диагноз подтвердится, назначат курс дегидратирующей терапии (мочегонные средства). Со своей стороны, рекомендуем выпивать на ночь полстакана кефира и съедать яблоко: эти продукты способствуют выведению лишней жидкости из организма.

● Инфаркт

Что было? Встретил саблезубого тигра в собственном подъезде.
Что имеешь? Через десять-двадцать минут, а может, и через пару часов после тигра — тошнота и боль то ли в спине, то ли в левой руке, то ли непонятно где. Постепенно боль концентрируется в центре груди, потом перемещается под ложечку. Тошнит все сильнее, темнеет в глазах, нитроглицерин из автомобильной аптечки не помогает.
Что будет? Лучше не думать. Если сразу не вызовешь неотложку, ничего хорошего не жди: не исключено, что это симптомы абдоминального синдрома при инфаркте миокарда. MH

ВНИМАНИЕ!

Часто возникающая тошнота может быть следствием более 25 различных тяжелых заболеваний — от рака и СПИДа до колита, язвы, гастроэнтерита, камней в желчном пузыре, почечной недостаточности и цирроза печени. Вывод прост: иди к врачу.
И учти: если он выписал лекарства, после которых тебя опять же тошнит — иди к нему снова. Пусть выпишет другие. Или изменит дозировку. Ну, а если затошнит от врачей, пиши нам. У нас работа такая — вопросы им задавать.

Фото: Fotobank/ImageBank/Stone, ImageHouse/Pictor, Zefa

Косметический ремонт

Из отпуска можно привезти тонны две фотографий, коллекцию бессмысленных сувениров, целый выводок волдырей на щеках, распухшую ногу (большое спасибо морскому ежу), грибок и много других приятных вещей. Отдохнул, словом. Теперь пора заняться делом, то есть реабилитацией.

АВТОР: **ВАДИМ ВАЙСС**

Площадь твоей кожи равна размеру банного полотенца (15000 см^2), а весит она 2–3 кг, примерно как ноутбук. Наша кожа на 20% толще и жирнее женской, а чешуйки ее рогового слоя надежно сцементированы между собой и покрыты малоаппетитной, но такой полезной смесью кожного пота, сала и органических кислот. И все же до танковой брони ей далеко. Даже в пансионате «Липовый жмых» каждый сантиметр кожи подвергается опасности не меньшей, чем в сельве Амазонки. Не важно, что именно ее раздражает, — ультрафиолет, зубы крокодила или песок, некстати попавший в ботинок. В любом из этих случаев может произойти воспаление. Основные признаки — покраснение, повышенная температура, боль и отек.

А что делать?

▶ Если ты вдоволь нагулялся под дождем (не кислотным), то проблем с увлажнением кожи у тебя в общем-то быть не должно. Этому способствует комплекс гигроскопичных молекул в эпидермисе, притягивающий и удерживающий влагу из воздуха. Однако сильно обветренную и хорошо прожаренную кожу все-таки придется отпаивать. Для этой цели подойдут специальные увлажняющие препараты (отдельно для лица и тела). Наносить их следует после пилинга.

▶ Не важно, поранился ты о коралловый риф или стер колени острой галькой — результат чаще всего один. Тебе понадобится бактерицидный гель для кожи с экстрактами алоэ или подорожника. Можешь воспользоваться средством, ускоряющим заживление, например бальзамом «Спасатель».

▶ Солнечный ожог легко получить не только в ливийской пустыне, но и в более прохладных местах типа Джомолунгмы. Помогут тебе средства после загара и специальные питательные шампуни и бальзамы для волос.

▶ Грибная охота — занятие вполне осеннее. И начать лучше всего с собственных ног, протопавших ни один километр от отеля к пляжу и обратно. Если кожа на ногах зудит и шелушится, тебе понадобятся фунгицидные (противогрибковые) кремы и лаки для ногтей. MH

1. **Nivea** охлаждающий лосьон после загара
2. **Clarins** увлажняющий бальзам после загара
3. Солнцезащитный шампунь **Redken**
4. **Rene Furterer** маска для поврежденных солнцем волос
5. **Santeri OZON'** гидровосстанавливающая маска для волос
6. **Lancaster** гель для душа после загара
7. Восстанавливающий шампунь-кондиционер **Herbal Essences**
8. **Santeri OZON'** крем-мусс для тела, снижающий раздражение кожи
9. **Pantene PRO-V** шампунь и бальзам-ополаскиватель, питает волосы
10. **Lancome** бальзам для тела после загара
11. **Shiseido** увлажняющая эмульсия после загара
12. Противовоспалительный гель для лица **Sans Soucis**
13. Увлажняющее молочко после загара **Солнечная Система**
14. **Sans Soucis** охлаждающий гель для кожи после загара
15. **Sisley** восстанавливающий крем
16. Увлажняющий бальзам для тела после загара **Clinique**
17. **Christian Dior** крем для лица после загара
18. Противовоспалительный крем для лица **Biotherm**

19. **Lancome** крем для лица после загара
20. Issima от **Guerlain** крем для чувствительной кожи
21. Бальзам для волос, поврежденных солнцем, **Redken**
22. **Green Mama** увлажняющий крем
23. **Kerastase** шампунь для чувствительной кожи головы
24. Мягкий увлажняющий шампунь **Clinique**
25. **Payot** успокаивающий бальзам после загара
26. **Johnson's Suncare** увлажняющий лосьон после загара
27. **PhytoDess** мягкая очищающая маска для волос
28. Успокаивающая маска для лица после загара **Decleor**
29. **Belweder** антибактериальный лак для ногтей
30. Противогрибковый спрей для ног **«Ламизил»**
31. Противогрибковый крем для ног и ногтей **«Пимафуцин»**
32. Заживляющий бальзам **«Спасатель»**

Фото: Максим Балакин

Плюнь и разотри

Почему я должен подставлять свой с любовью отполированный ботинок под грязную подошву замечтавшегося в лифте коллеги, которому случайно наступил на ногу? Почему не могу посвистеть всласть под душем, не рискуя расстаться с кровными сбережениями? Об опрокинутой солонке даже вспоминать не хочется. Но ведь подставляю, не свищу, стучу и все такое через плечо…

АВТОР: **ТИМУР БАРАЕВ**

Не потому, что верю, а потому, что так принято. Хотя… Спроси любого снайпера, почему третий прикуривающий ночью от одной спички рискует жизнью. Равно как и тот бедолага, который решит запечатлеть на пленке ямайского вуду-шамана. Традиции и суеверия разных народов стоит изучить хотя бы для того, чтобы вернуться домой в целости и сохранности. Тьфу! Тьфу! Тьфу!

Условные обозначения

традиция, нарушать которую категорически не рекомендуется

традиционное суеверие, пренебрегая которым ты можешь заметно осложнить себе жизнь

традиционное суеверие, учитывая которое ты можешь заметно облегчить свою жизнь

чистое суеверие, на которое можешь не обращать внимания

Обувь

▶ В мусульманских странах войти в мечеть обутым — значит осквернить святое место. В Японии не снять ботинки в прихожей — оскорбление хозяев. Если собираешься потоптаться в подобных местах, позаботься, чтобы твои носки были свежими и без дырок.

▶ В Северной Европе и Скандинавии считается: если положить на стол коробку с новой обувью (особенно белого цвета) — это к покойнику. Вспомни, кого обычно кладут на стол в белых тапочках. А поставить ботинки на стул — верный способ поссориться с тем, кто первым на него сядет.

▶ Практически во всей Европе и Америке надеть сначала правый ботинок — хорошая примета. Начнешь с левого — жди беды. Забыл завязать шнурки на обоих — хорошо. Если только на левом — возможны неприятности. Как и в случае, когда надел ботинок не на ту ногу. Важно и то, как туфли стоят в прихожей: если в форме буквы Т — к удаче и здоровью. А если Х, то и дела пойдут на эту букву.

Одежда

▶ По ней, как известно, встречают. А в некоторых арабских странах (Саудовской Аравии, Ираке, Ливии), в Малави и Лесото бывает, что и провожают незамедлительно — особенно если ты сошел с трапа в шортах и гавайке. Перед поездкой в эти страны убеди подругу не надевать мини-юбку и кофточку с декольте. Иначе рискуешь расстаться с ней на пару лет. И будешь носить передачи в тюрьму, если тебе это позволят.

▶ Популярным стилем милитари лучше пренебречь, если отправляешься в страны Центральной и Латинской Америки. Тебя могут принять за боевика колумбийской наркомафии или бойца очередного революционного фронта освобождения незнамо чего от незнамо кого. Оставь дома и любимые армейские ботинки. И не стригись слишком коротко. Американских десантников здесь тоже не особенно ценят.

▶ Практически во всем мире: надел что-нибудь наизнанку — останешься в дураках или получишь нагоняй. Неправильно застегнул пуговицы — тоже не лучший вариант. Хочешь, чтобы не случилось ничего чудовищного, снимай вещь, потом снова надень и правильно застегнись. Штопаешь дырку или пришиваешь пуговицу, не снимая пиджака или рубашки, — либо разоришься, либо память потеряешь. И не забудь положить в карман обновы монету. Потом загадывай себе любое желание. Непременно исполнится.

▶ Голландец, англичанин или француз обрадуются, если ты поднимешь оброненную ими перчатку. Поднять ее самому — нажить проблемы со здоровьем. А юным ирландкам, итальянкам или фламандкам всегда подавай выпавший из рук зонтик. Если она сделает это собственноручно, то рискует никогда не выйти замуж. Впрочем, о зонтиках разговор особый.

▶ Только мы беспечны настолько, что позволяем себе сушить зонтик дома в открытом виде. Большинство наших соседей и на Западе, и на Востоке считают подобное действо признаком надвигающихся бед. Возможно, это связано с тем, что в языческие времена зонт использовался в основном как средство защиты от солнца (от дождя тогда не таяли). Соответственно, раскрыть зонтик дома — значит оскорбить Светила. Хуже этого, пожалуй, лишь оставленная дома лопата — кого-нибудь из обитателей скоро обязательно закопают.

Дом

▶ В чужом доме, особенно в восточных странах, надо быть предельно осторожным. Если ненароком забредешь на женскую или священную половину, последствия могут быть самыми непредсказуемыми. Вплоть до летального исхода.

▶ Очаг или камин — священное место в любой стране мира. Разжигать его, поправлять дрова и угли могут только хозяева. Гостю, не желающему навлечь несчастье на гостеприимный дом, остается только спокойно греться у огня.

▶ Если тебе выделили отдельную комнату, не стоит немедленно приступать к ее переоборудованию, переставлять мебель, разбрасывать где попало свои вещи, оставлять шапку или бейсболку на кровати, а отстриженные ногти — в любом удобном месте. Могут быть проблемы со здоровьем.

▶ К жалюзи, картинам (особенно портретам) и зеркалу лучше вовсе не прикасаться: не дай бог, упадут, разобьются или сломаются — горе в дом принесешь.

Застольные церемонии

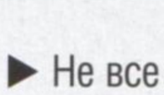
Нельзя в Европе

● Наливать вино, держа бутылку ладонью от себя = пренебрежение к хозяину бокала
● Рассыпать соль = к ссоре
● Кормить со стола домашних животных = пренебрежение к угощению
● Перекрещивать ножи = к вражде
● Передавать нож из рук в руки = к тому же
● Есть с ножа = к ссоре и ожесточению, и вообще для этого есть вилка
● Крутить нож на скатерти = беда постигнет того, на кого покажет острие
● Класть батон хлеба нижней стороной вверх = придет непрошенный гость, который доставит массу хлопот
● Оставлять после еды салфетку несвернутой = и некрасиво, и грозит, что ты никогда больше не вернешься в этот дом

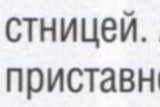
Нельзя в Азии

● Передавать приборы левой рукой в мусульманской Азии, где ее считают нечистой и до сих пор используют для подмывания = смертельное оскорбление. В буддийской же Азии наоборот — левая рука — «сердечная», а особо уважаемые гости обслуживаются обеими руками
● Скрещивать палочки = обращение к смерти
● Указывать палочками на человека = навлекать на него гнев богов
● Втыкать палочки в рис = пренебрежение к угощению
● Держать бокал в руке, когда наливают вино = знак вежливости в Японии. Но в Китае и Монголии лучше поставить бокал на стол, иначе проживешь всю жизнь с протянутой рукой
● Не наливать вина соседям самому = ставить себя выше других
● Сесть повернутыми ступнями к столу и людям = плевать я хотел на всех вас!
● Класть нож на стакан или вверх лезвием = к поножовщине, возможно, с летальным исходом
● Не рыгнуть после угощения = еда не понравилась

▶ Не все так просто с лестницей. В большинстве западных стран считается, что проходящий под ней тревожит священное пространство. Ведь души живших в доме, покидая его, пролетают именно под лестницей. А попытка проскочить под приставной лестницей скорее всего закончится для тебя финансовыми потерями. Не хорошо спотыкаться на лестнице — для того, кто споткнулся. Англичане не любят на ней встречаться, предпочитая пропустить идущего навстречу. А если столкновения избежать не удалось, непременно и обмениваются парой слов. Категорически не рекомендуется здороваться и прощаться на ступеньках и пороге.

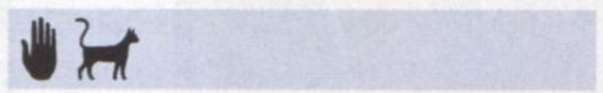


▶ Если ты вечером залег в кровать с одной стороны, а утром соскочил с нее с другой — удачи в этот день тебе не видать.



Приветствие

▶ В Ботсване, например, пройти мимо незнакомого человека не поздоровавшись значит смертельно его обидеть. Ладно бы этих ботсванов было несколько сотен на всей Земле, так ведь их там целый миллион живет.

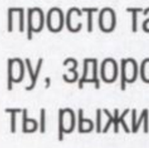


▶ В мусульманских странах принято здороваться только стоя и только с мужчинами. После каждого рукопожатия правую руку прижимают к сердцу. Да и устное приветствие состоит из двух частей: после «Ассалам алейкум» принято интересоваться, все ли в порядке с семьей. Но ни в коем случае не здоровьем жены! Это верх неприличия, как и отказ от чая или кофе. Не хочешь — не пей, но не отказывайся, дорогой, смертельный обида, слюшай! К чаю или кофе подадут чашку с холодной водой для запивки. Не приведи аллах сделать последний глоток из нее. По мнению местных жителей, это означает «в гробу я видал тебя и твой кофе!»

▶ В Японии, где определены (вероятно, для удобства общения) 14 степеней вежливости, лучше не оставлять местного человека в мучени-

ях, какую именно степень выбрать, и слегка поклониться первым.

► Свои заморочки есть и в Европе (прежде всего провинциальной). Если ты обладатель густых темных волос на голове, лице, руках и груди, то облагодетельствуешь своим приветствием современных колхозников. Ты повстречался им не просто так, а исключительно к добру, здоровью и богатству. Но ежели ты рыжий и брови у тебя срослись на переносице или носишь разноцветные, косящие или глубоко посаженные глаза, лучше не бросаться с радостными объятиями к первому встречному. Твоя внешность ничего хорошего ему не сулит.



Подарки

► На Западе (впрочем, как и у нас) не принято дарить ничего острого, колющего и режущего — булавок, ножей, сабель, штопоров. Все это холодное оружие — к вражде.

► А вот на Востоке именно холодное оружие считается лучшим подарком настоящему мужчине. Но преподнося что-нибудь восточному человеку, необходимо приговаривать: «Извините, что дарю вам такой пустяк!» Так ты отвлечешь от своего презента внимание злых завистливых духов и людей.

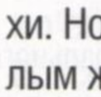
► Не безобидны цветы и прочая растительность. Англоязычные люди почему-то считают белые бутоны символом смерти, желтые — печали. Но в сочетании с красными цветами они утрачивают свою малоприятную символику.

► Не вздумай дарить европейцу, скажем, дубовый веник (мы, мол, русские, в бане им паримся, сердечные, кожные заболевания и ревматизм лечим). Во-первых, западные люди категорически избегают обсуждать тему болезней, чтобы не навлечь их на себя. А во-вторых, дуб — священной дерево.

► Не дари европейским барышням подснежники и вербу: вечно поникшие головки первых и плакучесть второй сулят одиночество и большую печаль.

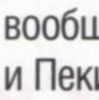
► А вот орешник считается символом плодородия и плотских утех. Так, если в Европе ты кому-то соберешься дать на орехи, хорошенько подумай, действительно

ли ты этого хочешь. А еще считается, что если скормить девушке орех со сдвоенным ядром, то ночь будет ну очень зажигательной.

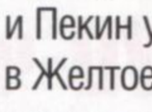


Медицина

► На Западе полагают, что оплачивать услуги врача полностью не нужно никогда и ни в коем случае (иначе он может больше не понадобиться). Хоть пенни, но не доплатить.



► На Востоке придерживаются совершенно противоположной точки зрения: не заплатил эскулапу с лихвой — даром лечился, болезнь скоро вернется.



Животные

► Совершенно невозможно понять, что китайцы имеют против черепахи. Но они ее считают самым подлым животным. С черепашьей помощью в свое время несознательных китайцев отучили гадить в неприспособленных для этого городских местах, чего прежде не могли добиться даже под угрозой смертной казни. Ну, китайцев очень много, а туалетов не то чтобы мало — вообще не было. Еще чуть-чуть — и Пекин уплыл бы по Желтой реке в Желтое море, если бы в чью-то светлую голову не пришла мысль нарисовать в наиболее посещаемых местах иероглиф «черепаха». И люди там перестали появляться. В общем, ты понял, что будучи в Поднебесной не нужно говорить продавцу, официанту, таксисту или рикше, что он шевелится как черепаха.

► Оправляясь в средиземноморский круиз, стоит учитывать, что у итальянских и испанских моряков упоминание свиньи на борту, равносильно пожеланию сесть на мель или разбиться о риф. Короче, забудь словосочетание «порка мадонна» и прочее свинство. МН

Жесты

	РОССИЯ	ЕВРОПА	АЗИЯ	АФРИКА
Палец у виска	Идиот!	Умно!	Гений!	Это моя голова
Палец у века	Смотреть надо!	Идиот!	Обезьяна!	Глаз болит!
Большой палец вверх	Класс!	Живи!	Выпьем!	Намерение вступить в интимную связь
Средний палец вверх	Намерение вступить в интимную связь	Намерение вступить в интимную связь	Аллах все видит!	Аллах все видит!
Коза	Козел!	Рогоносец!	Шайтан!	У!
Ладонь у горла	Достал!	Хватит!	Секир башка!	Задушу!

И вообще всюду считается неприличным показывать пальцами на окружающих, так как это может навлечь на них беду. Не тыкай пальцем в небо, солнце, луну и звезды. Могут тыкнуть в ответ.

Фото: Rafael Fuchs

СКОЛЬКО ТЕБЕ ОТМЕРЕНО

Жизнь — сплошная математика. Взять хотя бы базовые вещи: два пола, пять пальцев, тринадцать процентов подоходного. А тут еще числа «пи», «е» и иксы с игреками в разговорах с работником автосервиса. Если так пойдет и дальше, ты наверняка превратишься в оцифрованную версию себя самого.

АВТОР: **АЛЕКСЕЙ КАРАУЛОВ**

Впрочем, в таком положении вещей есть свои плюсы. Ведь если бы не существовало всех этих точных цифр, как бы ты узнал, что в попугаях ты гораздо длиннее, а в мегабайтах и деци-литрах — умнее и весомее? Правильно, никак. А если не хочешь упустить лишний повод для гордости, прочти, что мы тут для тебя намерили, посидев предварительно за всякими справочниками.
Итак, сколько же нужно мужчине для счастья…

...сантиметров

Почему-то при покупке моркови тебе не приходит в голову обратить внимание на длину черенка. Но как только речь заходит о твоем организме, лишние сантиметры на периферии вызывают пристальный интерес. А между тем размеры пениса не особенно влияют на качество секса, если только у партнеров нет явных аномалий развития. Как и в случае с морковкой, форма и степень жесткости играют тут куда более важную роль. В настоящее время нормальным считается пенис, достигающий в эрегированном состоянии длины 7,5–16 см. И это почти вдвое больше, чем у наших обезьянопободных предков. Обезьянам, как и нам, длинный пенис помогал любить самок, но мешал заниматься другими важными делами, поскольку за все цеплялся. Но как только предки перестали ходить на четвереньках, эволюция взяла свое. Так что не стоит особенно жалеть о тех временах, когда ты целыми днями зависал на свежем воздухе и ел кокосы вместе со скорлупой. Кстати, капризы природы этим не ограничиваются. Как показали антропологические исследования, глубина влагалища на всем протяжении человеческого развития существенно не менялась. И женские половые органы до сих пор рассчитаны на короткие пенисы, а все, что сверх нормы, только причиняет неудобства. Поэтому обладателям чересчур длинного пениса (20 см и более) бывает сложнее найти подходящую партнершу, чем всем остальным.
Впрочем, размер влагалища еще менее важен, так как его ткани очень эластичны. Причем эти ткани могут как растягиваться, так и сжиматься — все зависит от сексуальной техники и длительности отношений с партнером. Для коротких пенисов оптимальными будет позиция «женщина сверху», для длинных — любые положения, при которых бедра у партнерши максимально сжаты.

...килограммов

С изобретением весов жить стало как-то тяжелее. Мало того что у этого парня за прилавком появился соблазн добавить пару гирек к твоему пакету с цветной капустой. Из-за проблем со своими собственными бесценными килограммами ты тоже испытываешь постоянный стресс. Проблем и правда немало: лишний вес повышает риск гипертонии, импотенции, инсульта и диабета. Недостаточный вес, хотя и не особенно ослабляет здоровье, для жизни все-таки опасен. На пляже, к примеру, могут фрисби зашибить — при тамошней-то жесткой конкуренции. Так что приходится следить за своими пропорциями, незаметно выливая под стол жирную подливку или, наоборот, потребляя шаурму киосками. Чтобы проверить, находится ли твой вес в пределах нормы, вычисли свой индекс массы тела (ИМТ). Он равен вес (в кг) / рост^2 (в метрах). ИМТ взрослого мужчины должен составлять 22–24 единицы. Иными

Фото: Максим Балакин, Роман Трилов

словами, для роста 178 см идеальная масса тела составит около 74 кг.
Нужно помнить, что средний вес зависит от огромного числа индивидуальных показателей, например строения скелета или длины конечностей. А если попытаться вывести его как среднее арифметическое между самым большим и самым маленьким весом в истории, цифры получатся и вовсе пугающими. Ныне живущий американец Т. Альберт Джексон из Миссисипи, известный также как Толстый Альберт, весит, например, 404 килограмма при росте в 178 см. А его соотечественник Эдвард Хагнер, живший в первой половине прошлого века, будучи 173 см роста, весил всего лишь 22 кг. Если сложить эти показатели и поделить поровну, получится 213 кг — таким и будет средний вес по Гиннессу. Хотя ожидать чего-то другого от самой толстой в мире книги не приходится.

...ЛЮКСОВ

Вообще-то все пытаются измерять зрение в диоптриях, но это не слишком научный подход. В них рассчитывается оптическая сила линзы, поэтому все эти минус три и плюс шесть с половиной указывают лишь на то, насколько мощные тебе нужны очки. Нормотропам, то есть людям, не страдающим близорукостью или дальнозоркостью, требуются свои единицы измерения. Можно, конечно, измерять зрение в миллиметрах убитого тобой таракана или в количестве декольте, замеченных на многолюдной вечеринке. Но есть и более точный способ.
Стандартный журнальный шрифт (например, тот, которым набрана эта статья) должен нормально восприниматься с расстояния в 55 см при искусственном освещении в 150 люксов. Столько этих единиц освещенности дает обычная электрическая лампа в 60 ватт, прикрытая абажуром из неплотной материи или матового стекла и находящаяся на расстоянии в полтора метра. Если при свете такой лампы ты можешь свободно читать МН, держа его в руках, наполовину согнутых в локте, все в порядке. Если же строки плывут или чересчур контрастируют с пробелами, имеет смысл обратиться к врачу и пройти более детальную проверку. А иначе существует опасность обнаружить, что вместе с тараканами ты почикал все домашние запасы глазированного чернослива.

...децибел

В децибелах (дб) измеряют силу звука, точнее — звуковое давление. Чаще всего децибелы используются для описания шумов и косвенно указывают, какое давление следует оказать на этого шутника за стенкой, чтобы навсегда отучить его забавляться с дрелью в третьем часу ночи. Норма интенсивности шума составляет примерно 40–45 дб, но это число зависит от состояния организма. Человеку редко мешает шум, производимый им самим. Именно поэтому бывает так трудно доказать некоторым воздушным созданиям, что они храпят во сне.
Кстати, во время сна человеческое ухо особенно уязвимо. Для бодрствующего человека максимально допустимый шум достигает 100 дб, а спящему и 40 дб слишком громко. Громкость музыки, передаваемой по радио или воспроизводимой специальной аппаратурой, порой превышает 100 дб. Визит на длительный рок-концерт без защитных средств может окончиться для тебя частичной или полной потерей слуха. Но этим проблемы не ограничиваются: постоянное воздействие интенсивного шума (80 дб и более) иногда становится причиной гастрита и даже язвенной болезни — нарушаются секреторная и моторная функции желудка. Так что, если ты не собираешься полностью отказаться от гуляша и беляшей, почаще используй беруши.

...герц

В герцах измеряют частоту, то есть сколько раз что-то происходит за одну секунду. Меньше всего герц нужно для оргазма. Максимальная возбудимость пениса наступает при частоте 3–4 фрикции в секунду. А у женщин все сложнее. Вибраторы, по крайней мере, рассчитаны на частоту совершенно нечеловеческую, но ты и без вибратора можешь порадовать барышню. Для этого варьируй частоту фрикций и следи за ее реакцией. В этом деле математика ни к чему.
Сложнее со слухом. Как и у многих млекопитающих, в ухе человека есть специальный отдел, отвечающий за разделение звуков различной частоты, — улитка. Именно благодаря ей ты и на стадионе можешь выделить улюлюканье сигнализации своего автомобиля из нестройного «оле-оле» футбольных фанатов. Теоретически человек способен различать звуки от 15 Гц (удар грома) до 20000 Гц (полет мелкого комара). Но верхний предел может колебаться в диапазоне 2000–3000 Гц, и часто чувствительность сильно понижается с возрастом.
Больше всего герц нужно в компьютере: там их так много, что счет идет на миллионы (мегагерц, МГц) или миллиарды (гигагерц, ГГц). В них измеряют тактовую частоту — число операций, совершаемых процессором за одну секунду. В розетке, куда компьютер включается, герц гораздо меньше — обычно 50 или 60. В России и Европе их 50, но если включаешь свой компьютер в розетки других континен-

тов, прими меры, чтобы розеточные герцы не повредили процессорным (на компьютере и других электронных приборах обычно написано, на какую частоту переменного тока они рассчитаны). Утюгу и кипятильнику герцы безразличны, а электронные часы при неправильной частоте сети будут спешить или отставать.

...миллилитров

Вопреки расхожему мнению, умеренное потребление алкоголя не только не ведет к ослаблению здоровья, но, напротив, способствует лучшей работе кишечника и сердечно-сосудистой системы. Главное в этом деле — не переусердствовать, иначе, начав с профилактики, можно быстро дойти до стационара. Норма потребления алкоголя для взрослого мужчины составляет 16–18 граммов чистого спирта в день. Это соответствует 100–150 г сухого вина. Лучше ограничиться одним–двумя напитками и не смешивать их (кроме как в устоявшихся коктейлях). Особенно опасен алкоголь в сочетании с бензином... нет, речь идет не о коктейле (хотя и это тоже важно иметь в виду). Просто лучше не пить, если ты за рулем.

В этой таблице приведены спиртовые эквиваленты для наиболее популярных напитков.

Напиток:	Спирта в 100 мл:
Пиво	3,2 г
Вино столовое	9,5 г
Вино крепленое	15,3 г
Ликер (кроме «Куантро»)	21 г
Водка, виски, ром	38–42 г
«Кровавая Мэри»	14 г
Джин с тоником	7,1 г
Коктейли с текилой	18,5 г

Вообще, влияние алкоголя на организм зависит от его концентрации в крови. А она, в свою очередь, определяется уровнем метаболизма (химического превращения) спирта. За расщепление алкоголя в организме отвечают специфические ферментные системы, разрушающие спирт до простейших органических компонентов (воды и углекислого газа). Скорость выведения алкоголя зависит от массы тела. Согласно исследованиям, быстрее всех метаболизируют спирт физически подготовленные люди. Так что если не хочешь сильно страдать от бренди, Баккарди и прочих Балантайнов, хм, мы понимаем, что это уже звучит как припев, и все же — запишись в тренажерный зал.

А если в перерыве между занятиями вдруг замучает жажда, пей воду. H^2O, конечно, не такая вкусная, как B–52, но она гораздо безопаснее любых алкогольных напитков и ее можно и нужно потреблять в больших количествах — 3–4 литра в день.

...градусов

Человек относится к теплокровным существам. Твой организм может поддерживать свою температуру на одном и том же уровне за счет химических процессов. Лягушкин организм, говорят, этого не умеет, но производители шерстяных носков и радиаторов отопления почему-то считают своей целевой группой именно хомо сапиенс. Наверное, плохо учили биологию в школе.

Органы человека отличаются друг от друга по температуре. Печень, например, расположена глубоко внутри тела и выделяет много тепла, и поэтому она самая горячая (37,8–38°C). Температура кожи значительно ниже (на покрытых одеждой участках 29,5–33,9°C) и зависит от окружающих условий.

Измеряют температуру обычно в подмышечной впадине, где она в норме составляет 36,5–36,9°C. Грудным детям и тяжелым больным градусник вводят в прямую кишку. Там теплее, чем подмышкой: 37,2–37,5°C. Изменение температуры — симптом огромного числа заболеваний. Например, если тебя бросает в холод при виде начальства, имеет смысл попросить бюллетень или уйти в кратковременный отпуск. Такая реакция может быть следствием стресса.

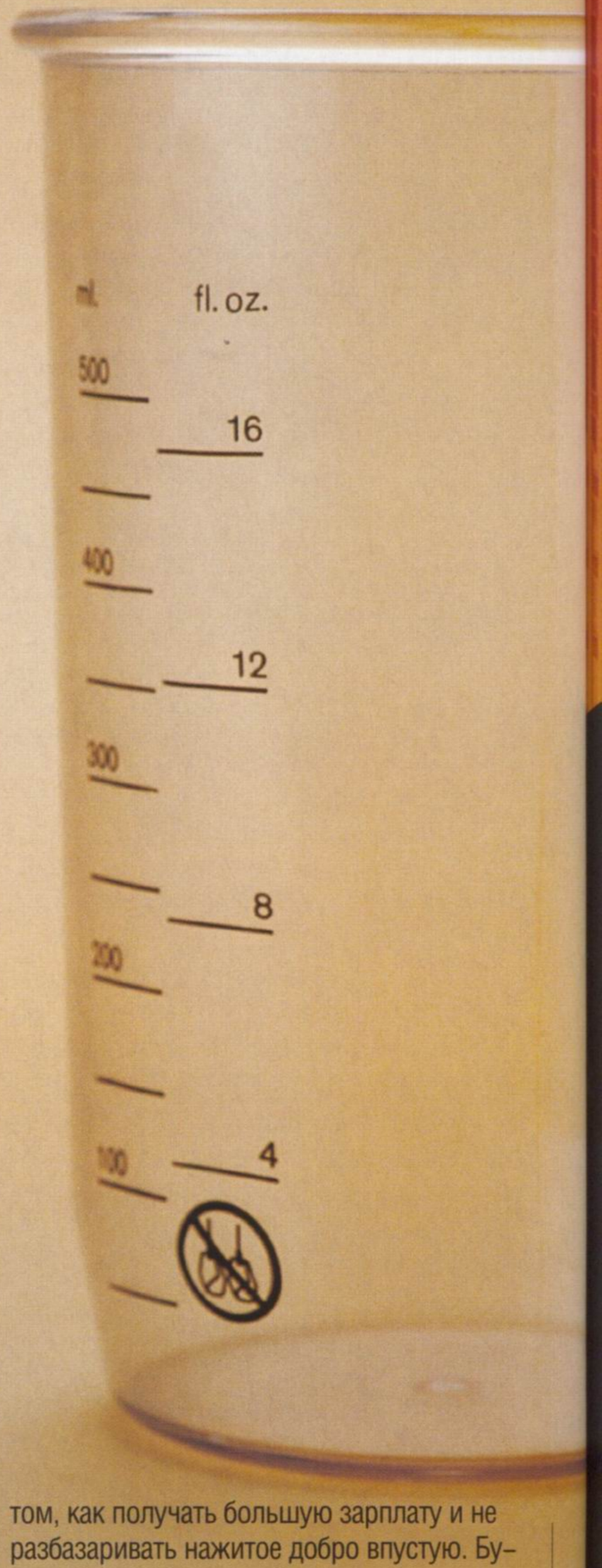
Наконец, не нужно забывать, что температура тела не остается постоянной, а колеблется в течение суток в пределах 0,5–0,7°C. Покой и сон понижают ее, а мышечная деятельность повышает. Максимум градусов ты набираешь к 4–6 часам вечера, минимум — в 3–4 часа утра. Поэтому, прежде чем измерять температуру среди ночи (если совсем уже нечем заняться), сделай пару-тройку жимов с градусником — это поможет получить правильный результат.

...баррелей

Допустим, ты уже сделал все необходимые отметки в книге личных рекордов. Или хотя бы заполнил в кои-то веки медицинскую карту. Теперь остается повысить всего лишь один показатель. Твоя самооценка зависит от него гораздо сильнее, чем от дурацких сантиметров, с которых мы начали. Речь идет о твоих доходах.

Мы регулярно рассказываем в журнале о том, как получать большую зарплату и не разбазаривать нажитое добро впустую. Будем делать это и впредь. И рано или поздно у тебя все получится. Но если ты не привык ждать, начинай копать уже сегодня. Потому что весьма ощутимую, а главное, скорую прибыль можно получить, лишь найдя на даче месторождение нефти. С ресурсом эдак в 15 млрд. баррелей. Согласись, при цене в $20–25 за баррель деньги получаются нешуточные. Минус лицензия на добычу, которую придется купить у государства. Минус пошлины и налоговые сборы. Минус стоимость оборудования и гонорары Брюсу Уиллису (помнится, в «Армагеддоне» он был неплохим буровщиком)... Да-а.

Может, все-таки дождешься остальных рецептов обогащения? MH



Все работы хороши — выбирай на вкус. Мы, например, журналисты. А другим больше нравятся профессии инспектора санэпиднадзора, аппаратчика ректификационных колонн или хлебореза. И всем нам есть о чем между собой поговорить, обменяться бесценным опытом. Правда, с представителями некоторых профессий общаться лучше в нерабочей обстановке. Патологоанатомы, например, — милые остроумные люди, пока ты не попал в сферу их профессиональных интересов. И милиционеры.

Разговор с представителем власть

АВТОР: **НИКОДИМ ЛЮШКИН**

Некоторые читатели жалуются, что, пока мы делимся с ними собственным журналистским опытом, все у нас получается бойко, искрометно и по делу. А вот когда лирическим героем становится, например, проктолог — тексты выходят вялые и без огонька. Потому что временно перевоплотиться в проктолога — это, знаешь ли… сам поди попробуй. Поэтому мы решили больше не высасывать из пальца образ нашего героя, а обратиться за опытом к реальным людям. И начать хотим с самых страшных, к которым читатель наверняка подойти не решится. С милиционеров и прочих правоохранительных органов. Итак, мы расхрабрились, вынули удостоверения прессы и стали спрашивать. А потом все записали и сели редактировать. Получились смешные такие тексты, как будто это не настоящие милиционеры рассказывают, а переодетые авторы МН — констебль Юлий Собакин или комиссар Роман Старов. Тогда мы все сделали опять почти как было, за исключением ненормативной лексики, которую милиционеры, кстати, практически не употребляют.

Фото: East News

Сотрудник ГИБДД

Начали, естественно, с гаишника. Его найти проще всего. Приметные они, в желтых жилетках. Очень было страшно вылезать из машины и вступать в разговор. Про них ведь все придумывают злые анекдоты, дождь их мочит, кругом транспортные средства проносятся. И не какие-нибудь «Кадиллаки» и «Ламборгини», а сплошной ВАЗ 2105 с тюнингом и семерочным салоном. Поэтому этим людям так трудно быть приветливыми, хоть они и стараются.

— Это… Вы выполнили маневр «остановка» в зоне действия знака 3.27, создав помехи движению в направлении области. Убирай давай машину.
— Сейчас уберу. А вы ответите на вопросы читателей? Я вам журнал подарю… Вопросы такие.

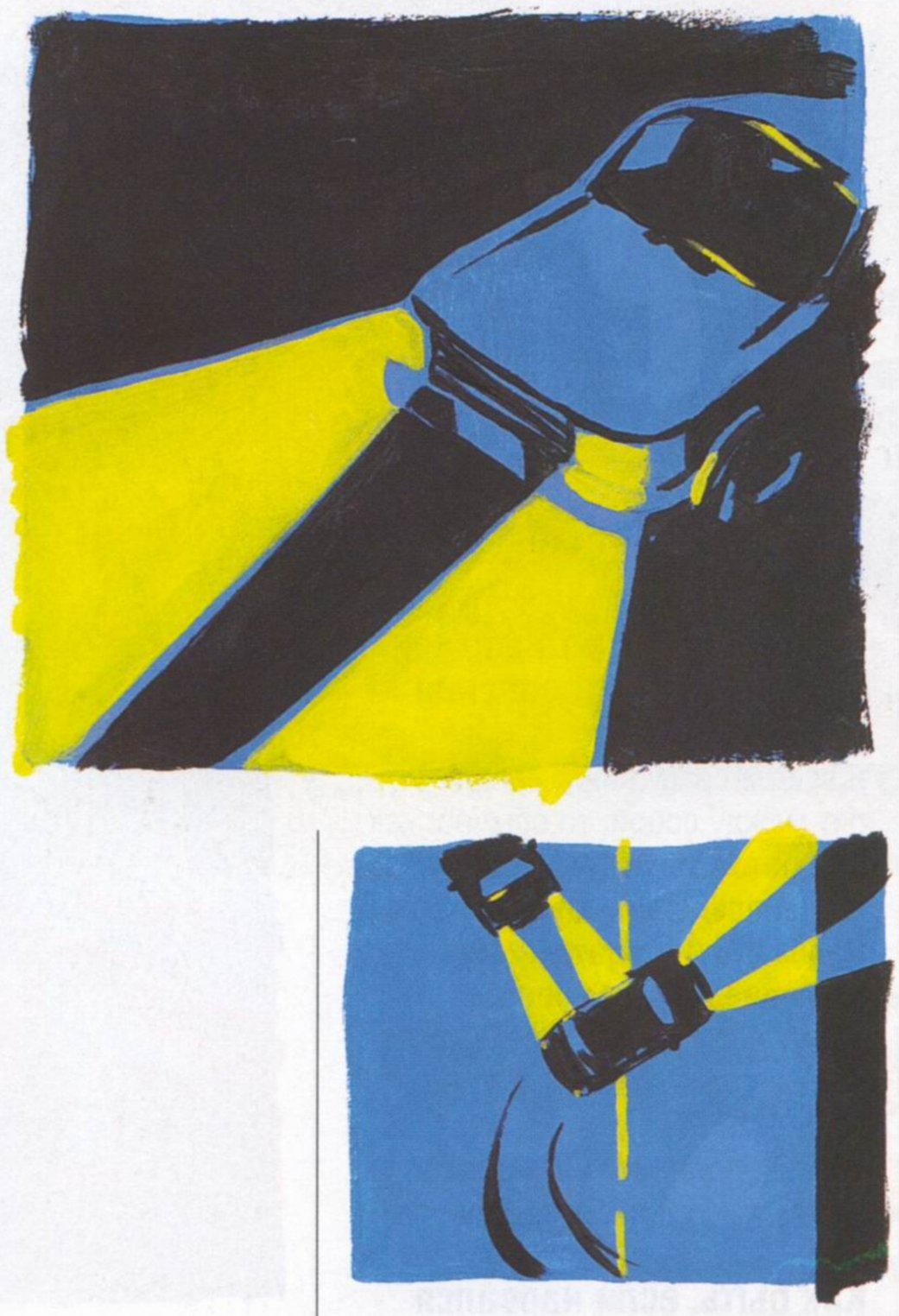
Почему возникают пробки?

Потому что много вас слишком. А тут пост ГАИ, а через два километра в области еще один и светофор не работает. Вот и пробка. Но вообще-то заторы возникают от неравномерностей транспортного потока. Один чайник тормознул чуть-чуть, за ним другой, и пошла волна. Это на компьютере моделируют. Получается, что, если бы все ехали с постоянной скоростью, пробок бы не было. Вот недавно был случай: водитель автомобиля ВАЗ 2106 выехал на трассу, не проверив техническое состояние автомобиля, исправность всех узлов и агрегатов… Это для примера.

Как уменьшить риск при обгоне по встречной полосе?

Выезд транспортного средства на встречную полосу движения является самой распространенной причиной ДТП со смертельным исходом. Вот недавно один чайник, то есть водитель автомобиля ВАЗ 2104, не справившись с управлением… Ну, это частный случай. Ошибка в том, что некоторые ча… автолюбители едут за грузовиком бампер в бампер, а потом сразу выскакивают на встречную полосу для обгона.

Потому что не соображают, что нужно немножко отстать. Во-первых, угол переднего обзора будет больше, то есть лучше видно, едет кто-нибудь навстречу или нет. Во-вторых, когда выскочил и увидел перед собой КАМАЗ, у тебя еще должно быть справа место, куда спрятаться. А в-третьих, если у тебя есть запас метров 20, ты можешь разогнаться на своей полосе и не слишком долго маячить на встречной.



Как быть, если за рулем хочется спать?

Лучше сразу остановись, потому что не заметишь, как уснешь. Если на трассе, съезжай на обочину, включай аварийку и спи. Или у ближайшего поста — там безопаснее. Чтобы за рулем не клонило в сон, выключи радио — музыка успокаивает, даже громкая — и включи кондиционер на максимум. Или окошко открой. Спинку сиденья поставь вертикально: пусть уж лучше будет неудобно сидеть, зато в живых останешься — чем плохо?

Что делать, если попал в пробку?

Что делать — известно: сохраняй дистанцию и интервал, двигайся в потоке. Когда-нибудь доедешь. Надо было раньше выезжать из дома. При движении в городе добавь к расчетному времени полчаса: в 99% случаев этого запаса хватает на любые непредвиденные обстоятельства. На трассе исходи из того, что твоя средняя скорость составляет примерно 80% от той, которую, как тебе кажется, ты держишь на спидометре (то притормаживаешь, то опять газуешь). Самое спокойное время для езды — примерно от 3 до 8 часов утра. И на всякий случай разведай объездные пути. Для тренировки полезно ездить из дома на работу и обратно как минимум тремя разными маршрутами.

На каком расстоянии от идущей впереди машины надо ехать, если обгонять не собираешься?

Это называется «дистанция». Считается, что безопасная дистанция равна расстоянию, которое твоя машина проезжает за 2 секунды. Заметь, когда впереди идущий автомобиль проедет мимо какого-нибудь ориентира — ну, вон хотя бы торчит знак 3.1 «въезд запрещен» — и отсчитай две секунды. Например, произнеси про себя «административное правонарушение» или «страхование гражданской ответственности» — как раз требуется две секунды. Если проехал «кирпич» раньше, чем договорил, — значит, едешь слишком близко.

Патрульный милиционер

Постовыми милиционерами меня с детства пугали, когда я залезал в лужу и топал по ней ногой, чтобы летели брызги. А дома после этого вопреки всякой логике читали книжку про дядю Степу, который чинил светофоры без стремянки и спас бабушку со льдины. Из этой противоречивой информации я понял, что побаиваться, конечно, надо, но в крайнем случае можно расхрабриться, подойти и задать невинный вопрос вроде «который час?». Вот я и подошел.

— Вы чего это здесь ходите, смотрите? Насчет подвала в третьем корпусе, что ли?
— Нет, нам просто хочется, чтобы вы опытом поделились. Например…

Вы целый день тут гуляете туда-сюда — как быть с мозолями?

Терпеть надо. Форменные ботинки — они того… не очень. А вот в ОМОНе ботинки высокие, поддерживают щиколотку — это самое оно. Вообще-то зря они на нашей обуви экономят, обувь должна быть хорошая и дорогая, тогда и ноги не будут уставать. Пока ботинки не разносятся, запасаюсь пластырем для мозолей. И натираю швы кусочком мыла.

Что делать, чтобы ноги не болели от ходьбы?

Нужны передышки. Присесть, расслабиться, провести разъяснительную беседу с правонарушителем. В отделении я обычно кладу ноги на стол — чтобы кровь отлила. И выпить, это, воды, для баланса жидкости. Вообще-то я спортом занимаюсь. И от усталости помогает, и при работе с населением.

Как не простудиться, если промок под дождем?

Чаще всего наши простужаются как раз оттого, что промокнут и целый день ходят не переодевшись. Лучше не тратить время на то, чтобы там в кафе зайти… погреться… Сразу надо идти домой и переодеваться в сухое. Если сменной формы нет, то надо хотя бы надеть сухое белье и носки.

Как узнать, вон та компания возле подъезда опасная или не очень?

Я всегда сразу вижу: если говорят между собой, то обычно, как говорится, общественной опасности не представляют. А вот если молча стоят и смотрят по сторонам или на тебя в упор глазеют — тут осторожнее надо. Сам на них лучше не смотри, иди не спеша, не меняя курса. Если уж началось, попробуй улыбнуться и сказать что-нибудь смешное.

Как быть, если нарвался на ссору, например толкнул здоровенного детину?

Извиниться надо. Отступить на шаг, руки поднять ладонями вверх — мол, ничего такого не имел ввиду. Потом группируйся, прикрывай живот и грудную клетку, а затем решай, что делать. Если тебе драться с ним не из-за чего, лучше убежать — ничего стыдного здесь нет. Даже если уже пошло-поехало, все равно выбирай момент, чтобы уйти: ты ведь как раз и хотел от него отделаться.

Как объясняться с неприятным типом?

Если мне надо, например, чтобы он штраф заплатил или перестал производить противоправные действия, я не буду сразу на него повышать голос как представитель власти. Я сперва разговор заведу дружелюбный — о футболе, например, с каждым поговорить можно, — а потом ясно скажу, что мне надо. Главное ведь настоять на своем, а унижать человека зачем? Если он преступник, тем более надо притупить его бдительность.

Как узнать, что перед тобой преступник?

По одежде ни за что не узнаешь. Преступники обычно одеты неплохо, благосостояние у них растет. А вот если он в машины заглядывает, или ходит перед домом и смотрит в окна, или сумка пустая в руках, или перчатки в теплый день — я таких останавливаю и документы проверяю. Кстати, а что у вас в сумке-то? Документики предъявите.

А если он в панике или пытается совершить самоубийство?

Я стараюсь оставаться спокойным и дружелюбным. Есть такая техника — активное выслушивание. Я просто возвращаю человеку его же слова в спокойном утвердительном тоне. Потом стараюсь проанализировать ситуацию и найти в ней положительные стороны. Люди впадают в отчаяние оттого, что не видят для себя возможности изменить положение. Поэтому я всегда говорю, что им делать, хотя бы на ближайшие полчаса. Предложение заварить чай работает в большинстве случаев.

Что сложнее: договориться с террористом-камикадзе или с подругой в период ПМС?

Террористы иногда ведут себя даже более логично, чем участники обыкновенных домашних ссор. Но техника разговора та же самая.

Психолог МЧС

Если тебе придет в голову посидеть на карнизе четырнадцатого этажа, то рано или поздно к тебе приедет Служба спасения МЧС. Один из сотрудников — психолог. Он заберется к тебе на карниз по пожарной лестнице только для того, чтобы побеседовать по душам и, если получится, отговорить от сомнительной затеи. А если нет, он же сообщит печальную весть твоим близким. Но в этот раз обстановка нашей беседы была более формальная, почти скучная.

— У вас что-нибудь случилось? Хотите об этом поговорить?
— Да нет, у нас вопросы, для журнала. Скажите, пожалуйста…

Как лучше сообщать человеку плохие новости?

Когда нужно сообщить человеку что-то очень нехорошее, лучше не тянуть время. Я стараюсь сразу сказать самое главное (обычно оно же и самое худшее), а потом готов утешить собеседника. Обычно этого не требуется: человек в состоянии нервного стресса задает множество вопросов, иногда бессмысленных, и я на все терпеливо отвечаю. Для этого надо запастись информацией. Когда вопросы кончились, я говорю собеседнику, что он должен теперь делать, как бы даю ему программу. Если человек эмоционально ранимый (например, женщина), лучше сообщать плохие новости в присутствии близких ему людей.

Я всегда помню, что моя задача — не победить в споре, а снизить градус конфликта, не доведя его до точки кипения. Самое лучшее — сначала выслушать противоположную сторону, «активно» выслушать, уточняя детали. Это само по себе переводит конфликт в конструктивный диалог.

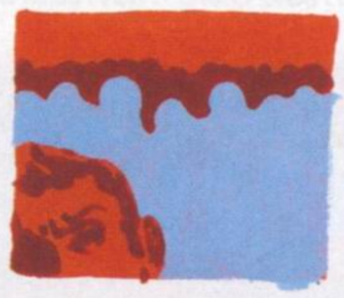
Нарколог

Вытрезвитель, между прочим, — это вообще не наша тема. Как нас туда занесло, непонятно, потому что мы пишем о здоровом образе жизни. Нам бы беседовать с тренерами да медиками всякими… Но мы выкрутились из положения и нашли в этом несимпатичном месте врача. Называется нарколог.

— Что это у вас лицо такое?
— Сдача номера… устал… вот вопросы…

Как определить пьяного по лицу?

С пьяными легко: движения рас-координированные, мимика практически отсутствует и пахнет от них. С наркоманами сложнее: разные субстанции вызывают совершенно различные симптомы. Расширенные или суженные зрачки — признак почти универсальный. Иногда голос чересчур громкий или тихий, неестественные движения… В общем, если человек ведет себя странно и вроде не пьяный — вполне возможно, что он что-то другое употреблял.



Как вы разговариваете с пьяными?

Это бесполезно. Они или вообще не понимают, или понимают не так, или, даже если поймут, сразу забывают. У нас начинающие санитары часто на это попадаются: человек ведь смотрит, отвечает что-то, кажется, что с ним можно договориться. Опытные врачи если и говорят, то короткими ясными фразами, почти как с собакой: «Сядь. Я помогу. Поставь пустую бутылку, она не нужна».

Как быть, если сам немного… есть какие-нибудь таблетки, чтобы протрезветь?

Таблетки в принципе существуют, но они просто быстрее переводят алкогольное опьянение в фазу отравления. Чтобы прийти в норму, лучше всего выпить много горячего сладкого чая, хорошо с медом. Или воду. Физическая нагрузка ускоряет метаболизм, так что можно побегать, если силы есть. Сон — обманчивое средство. Если поспать, например, полтора часа, то покажется, что проснулся трезвым, но концентрация алкоголя в крови по-прежнему высокая. Так что за руль лучше не садиться. Даже при легком опьянении уровень спирта в крови придет в норму не раньше, чем через шесть часов. После серьезных эксцессов организму для полного восстановления требуется часов 15–18.

РЕКЛАМА

Новая «Синтетика» высшего класса

Как известно, автомода диктуется ведущими автопроизводителями, причем касается это не только силуэтов автомобилей, но и, например, автомасел. Согласитесь, приятно заливать во внутренности вашего железного коня то, что тестируют и рекомендуют такие всемирно известные автогранды как Mercedes, BMW, VolksWagen или Porsche. С гордостью за отечественного производителя сообщаем: теперь продукцию такого класса предлагает своим потребителям российский лидер рынка моторных масел компания «ЛУКОЙЛ». Его полностью синтетическое моторное масло «ЛУКОЙЛ-Синтетик» не уступает именитым Castrol, Shell и Mobil по качеству и защитным свойствам, что и было подтверждено авторитетными специалистами этих автогигантов.

«ЛУКОЙЛ-Синтетик» рекомендуется к применению в новейших форсированных бензиновых двигателях, в дизелях легковых автомобилей и легких грузовиков последнего поколения европейского, американского и японского производства. Это масло легко обеспечивает высокую степень защиты двигателя во всех режимах работы, а также высокий ресурс и чистоту его деталей.

К очевидным преимуществам аристократа-«Синтетика», помимо его способности идеально защищать двигатель от износа, можно отнести его уникальную термическую стабильность и высокие противокоррозионные свойства. Обеспечивая эффективное смазывание труднодоступных участков, его применение облегчает пуск двигателя, предотвращает износ трущихся деталей, что подтверждается знаком качества API (Американского института нефти). Заветные сертификаты API стоят сотни тысяч, иногда и более миллиона долларов, но получают их не за уплаченные деньги (большая часть идет на всесторонние испытания), а за качественную продукцию, прошедшую все необходимые тесты.

С 2002 года «Синтетик» стал выпускаться в новой, улучшенной канистре. Кроме очевидной эстетичности, новая канистра выполняет весьма важные функции. Во-первых, новый дизайн сделал канистру более удобной в использовании, что позволяет легко заливать масло в двигатель в любых условиях. Во-вторых, новая лукойловская канистра по-прежнему надежно защищена от подделок. На этикетку наносится специальная голограмма с несколькими степенями защиты, созданная в Германии и зарегистрированная в Международной ассоциации производителей голограмм. Той же цели служат крышки с отрывным кольцом и защитная мембрана из алюминиевой фольги. «ЛУКОЙЛ-Синтетик» соответствует самым современным в мире требованиям и «рекрутирует» в ряды своих приверженцев все больше отечественных автолюбителей, выбирающих автомасла «ЛУКОЙЛ».

Товар сертифицирован

ЛУКОЙЛ–Синтетик

ЛУКОЙЛ

ВСЕГДА В ДВИЖЕНИИ

Проводник розыскной собаки

«Девушка, как зовут вашу собаку? А какая порода?» Это мы здорово насобачивались выговаривать — с десятого класса тренировались. Почему угрюмый сотрудник милиции со страшенным кобелем на поводке снова вызвал к жизни этот рефлекс — сказать трудно. Но разговор начался именно так. Просто ничего больше в голову не пришло.

— Фу! Фу, кому сказал! Сидеть! Место! Ну, чего вам?
— А какой породы ваша собака? Нет, лучше задать вопрос в общей форме.

Как сделать, чтобы собака лаяла только когда надо?

Есть команды: «голос», «тихо». Когда щенок тявкает, скажи «голос!» и дай лакомство — сухарик или собачье печенье. Когда замолчит, скажи «тихо!» и опять дай чего-нибудь. Привыкнет.

Лучше самому воспитывать щенка или водить на площадку?

Если раз в неделю ходить на площадку, он подумает, что это такая игра, на площадке надо слушаться, а потом — как хочешь. Лучше всего вызвать инструктора на дом. Он проведет несколько занятий, а потом можно самому.

Чем кормить собаку?

Сухим кормом. Консервы в банках на 80% состоят из воды, так что получается слишком дорого. Воду лучше дать отдельно. Если собака получает сухой корм, не забывай давать ей побольше воды, минимум полтора литра в день. И чередуй разные сорта корма. Собаке нужно разнообразие, иначе она будет капризной и нервной.

Какая порода самая лучшая?

У нас работают в основном овчарки и дворняги. Они выносливые и хорошо дрессируются. Некоторые породы больше других нуждаются в движении, и в городе их лучше не держать: лабрадор, например, жиреет. Ротвейлеры, доберман-пинчеры и бультерьеры очень возбудимы, и с ними нужен большой опыт. Лайки и чау-чау — вообще дикие звери.

Как разнять собачью драку?

Лучше руками не лезть, если пальцы дороги. Можно растащить за хвосты. Или водой облить. Если собаки небольшие, возьми их руками за шкирку и подними в воздух. У них инстинкт — болтаешься в воздухе, значит, тебя схватил кто-то очень сильный и лучше не выпендриваться, а висеть спокойно.

Как научить собаку охранять дом?

Это у них в генах. Почти все собаки лают, когда кто-то стоит за дверью. Но охранные системы надежнее. Если хочешь, чтобы собака бросалась на чужих, нужно ее специально готовить. Обычно собака лает, пока вор за дверью, а когда вошел в квартиру, то это уже вроде как свой. Имей в виду: собаки, тренированные на охрану объекта, очень агрессивны, и с ними жить тяжело. Если она и вправду причинит кому-нибудь телесное повреждение, тебе придется отвечать. Так что пусть лучше только лает. Спаниели очень удобны для этого — они мелкие и дружелюбные, а лают басом, как волкодавы.

Оперуполномоченный

Шерлок Холмс, Эркюль Пуаро и следователь Знаменский всегда волновали мое воображение. Редко в жизни удается встретить настоящего сыщика. Впрочем, в последний раз я видел этого человека, когда потерял водительские права, — тогда он отразил этот факт в десятке разных бумаг и под конец выдал мне справку с печатью. Героический ореол чуть-чуть поблек, но слабый отсвет романтики все-таки сочился из-под двери кабинета…

— Здравствуйте, присаживайтесь. Сперва заполним шапку протокола...

— Нет, это у нас к вам вопросов накопилось.

— Имейте в виду, я не обязан отвечать, пока мне не предъявлено постановление о привлечении в качестве свидетеля…

Как мне вспомнить, куда я дел ключи от квартиры?

В следственных экспериментах применяют такой прием. Свидетеля привозят на место преступления и предлагают вспомнить по секундам все маловажные события и повторить собственные передвижения. Обычно при этом люди припоминают важные мелочи. Так что лучший способ найти ключи — вспомнить как можно подробнее прошедший день. Я их обычно обнаруживаю в кармане старой куртки, в которой выносил мусор.

Как определить, что собеседник собирается лгать?

Когда подследственный лжет, он обычно так или иначе проявляет нервозность: замирает на месте, сдвигает колени, чуть повышает голос, иногда начинает громко возмущаться и протестовать. Лжесвидетели часто указывают избыточные детали, на которых их потом легко можно подловить. Я иногда применяю свой профессиональный опыт в личных целях, например когда звоню на работу и говорю, что заболел, я никогда не описываю в деталях все симптомы заболевания.

Как справиться с бумажной писаниной?

Я определяю приоритеты. Более важные дела, менее важные. Бумаги разложены по папкам в зависимости от того, к какой дате они должны быть готовы. Если не откладывать бумажную работу, она делается быстрее, потому что не успеваешь забыть, в чем, собственно, дело.

Что нужно делать, чтобы квартиру не обокрали?

Существует множество охранных систем и сигнализаций, но самое надежное средство — не хранить дома ничего ценного. Профессиональные воры обычно очень хорошо знают, зачем лезут в квартиру, и попусту рисковать не любят. От профессионалов защититься довольно трудно. А вот от хулиганов легко. Вор старается первым делом убедиться, что дома никого нет. Надежные признаки — в окнах нет света, занавески опущены, почтовый ящик переполнен, за дверью тихо. Перед долгой отлучкой лучше поручить почту соседям, оставить небольшой свет в одной из комнат и негромко включить радио. Парадоксальный факт: почти никогда воры не залезают в дом, где не заперта дверь. Для них это ясный сигнал — дома кто-то есть. Представляете ситуацию: человек пришел с инструментами, чтобы вскрыть замок, а замок не заперт. То есть вне сферы его компетенции. И он уходит. Такие случаи мне известны. Но полагаться на это правило я не советую, запереть дверь все же как-то спокойнее.

Как защитить машину от угона?

Примерно в половине случаев машины угоняют не профессиональные угонщики, а хулиганы. Машина обычно быстро находится, но, как правило, в плачевном состоянии. Против таких хулиганов эффективна любая сигнализация, потому что они берут первую попавшуюся машину, то есть ту, которую легче открыть и завести. Еще надежнее просто парковать машину на оживленной улице. А вот если у вас, например, единственный в городе «МакЛарен — Формула-1» и в последнее время у него каждую ночь включается сигнализация, то не исключено, что машину «пасут» профессионалы. Если уж они хотят ее угнать, то они, скорее всего, найдут, как это сделать. Защититься сложно; рекомендую отогнать машину в другое место (на дачу, например) и временно прекратить ею пользоваться.

Мы закончили опрос и вздохнули свободно. Было не страшно. Наверное, зря их все боятся. Ответы, по крайней мере, довольно обычные и очевидные. Простая житейская мудрость. Если ей неуклонно следовать, все у тебя будет хорошо и с милицией тебе общаться не придется. Может, только иногда, во внеслужебной обстановке.

PS. Все фамилии, должности и звания работников правоохранительных органов были нами вымышлены. Честное слово, были. Просто потом мы в спешке забыли вставить их в текст. МН

Западнее только Восток

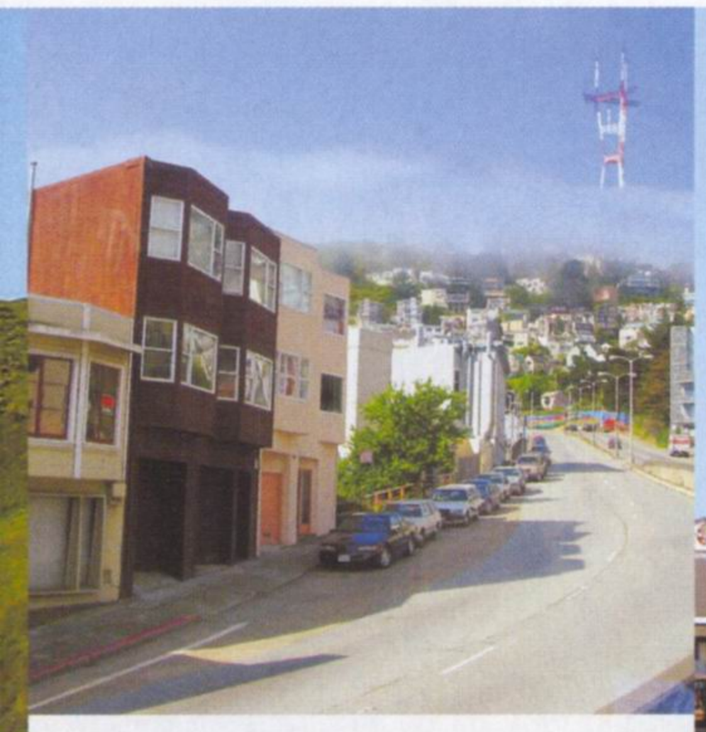
Есть мнение, что Соединенные Штаты Америки и Россия в чем-то близки. Мне кажется, не очень. На самом деле между ними полсуток лета, несколько часовых поясов и Тихий Океан. Но вот этот самый океан действительно выглядит практически одинаково, с какого берега на него ни гляди. Чтобы сделать это наблюдение, пришлось побывать в Сан-Франциско.

АВТОР: **АЛЕКСЕЙ САЖЕНЕВ**

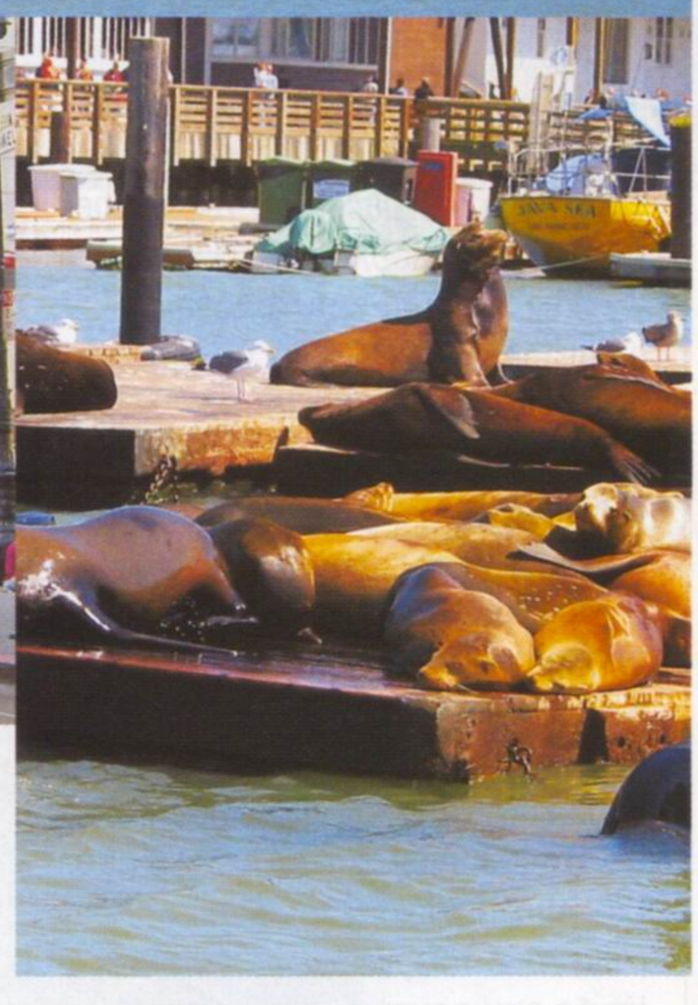
Надеюсь, я ответил на вопрос читателя «На фига это надо?» Хотя, конечно, если ты человек здравомыслящий… Лететь на другой конец земли, чтобы увидеть крашеный суриком (который почему-то называется International Orange) мост, тюрьму на острове и тот же самый океан с другой стороны, — эта затея слегка отдает мальчишеством. Хорошо, согласен. Будем считать, что это была командировка. А раз командировка, о цене билетов говорить не стоит. Вместо этого стоит говорить об океанском прибое, китайских ресторанах, фуникулерах и прогуливающихся в городских парках енотах. О калифорнийских винах, заповеднике бабочек, океанариуме и виндсерфинге. И, возможно, говорить придется довольно сбивчиво, потому что в этом городе Сан-Франциско все вверх дном. Когда мы идем на работу, тамошние жители ложатся спать. Когда у нас +33 — у них +22, а когда у нас –33, у них +15. Где-то на востоке от них — Нью-Йорк, а на далеком загадочном западе город Владивосток. Так что главное — не запутаться в фактах и собственных эмоциях. Попробую все-таки сказать что-нибудь дельное.

Как туда добраться

Если полагаться на пассаты и океанские течения, морской путь в Калифорнию может занять несколько лет. Поэтому придется лететь. Это предприятие, кстати, тоже граничит с экстримом. Четырнадцать часов

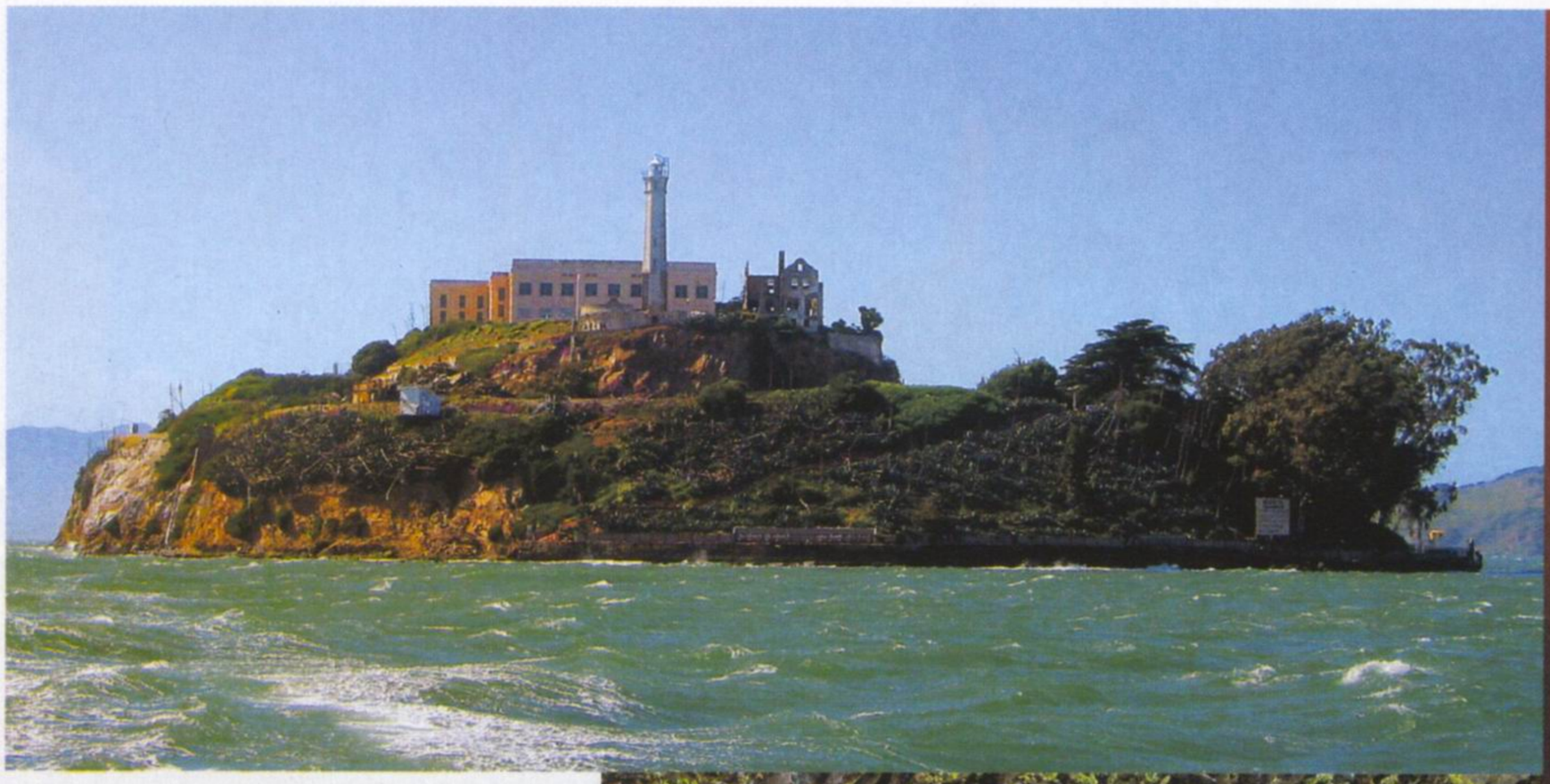


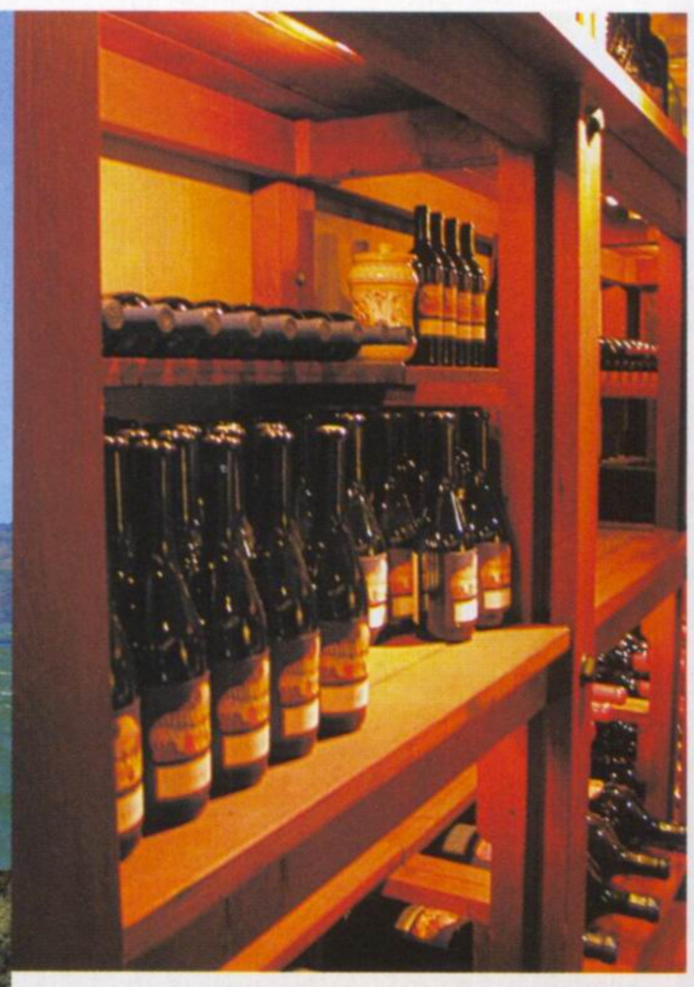
в тесном кресле между страдающим ожирением калифорнийским брокером и его товарищем по несчастью из Бобруйска — на это мы, как говорится, тебя не подписываем. Врачи предупреждают, что многочасовая неподвижность в неизменной (к тому же неудобной) позе не только утомительна, но и опасна. В результате, например, может произойти закупорка сосудов в нижних конечностях. Поэтому стоит задуматься о покупке более дорогого билета. Кресло бизнес-класса Club World, например, раскладывается в полноценную кровать длиной 185 см. Все эти злосчастные 14 часов ты будешь спать, положив голову на подушку и накрывшись пледом. Когда выспишься, можно посмотреть видеофильм на индивидуальном LCD-экране, позвонить домой или воспользоваться личным ноутбуком для отстрела виртуальных монстров. В результате с первых минут ты сможешь передвигаться по американской земле легкой и пружинистой походкой (к тому же без посторонней помощи) и при этом не клевать носом на ходу. Серьезные финансовые вложения окупятся сполна.

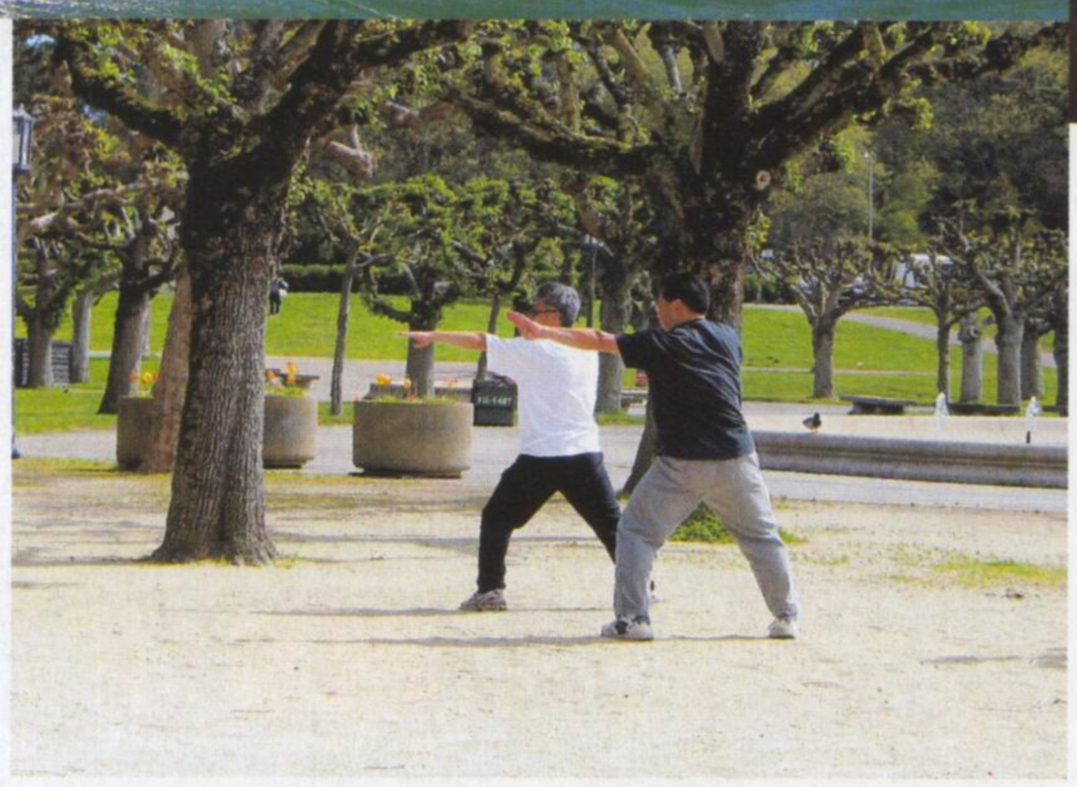


Кто там живет

Те, кто там живет, встретятся тебе не сразу. В Сан-Франциско с разных концов мира приезжают туристы, чтобы поглазеть на местные достопримечательности и потратить свои деньги в многочисленных ресторанах и магазинах. Для американцев Сан-Франциско не менее экзотичен, чем для нас. Поэтому, прогуливаясь по улицам города, ты в первую очередь будешь встречать именно туристов, которых легко узнать по разинутым ртам и только что приобретенным ковбойским шляпам. Рано или поздно тебе встретятся настоящие местные жители. Например, тюлени, которые обитают в заливе и греются на понтонах Рыболовной верфи. А также дружные семьи енотов, независимо дефилирующие по аллеям парков. Остальные аборигены Сан-Франциско предпочитают жить не в центре города, а по окраинам, которые застроены одноэтажными домами. Архитектурой эти районы сильно напоминают отечественные садовые товарищества: на века тут никто не строит. Регулярные землетрясения научили этих людей легкому отношению к жизни. Местными вполне могут оказаться также русские, вьетнамцы, мексиканцы или китайцы. Сан-Франциско известен своим чайна-тауном — кстати, это первый и самый большой в мире китайский квартал за пределами самого Китая. Большинство китайцев работают в сфере обслуживания. Даже продавец в магазине «Русские продукты» при ближайшем рассмотрении может оказаться китайцем.







Что там едят

Необходимо сразу предупредить туристов: Калифорния — это американская мечта. Может, это и твоя мечта тоже? Тогда проверь себя, согласен ли ты со следующими утверждениями:

— я не курю, и вид человека с сигаретой вызывает у меня острое чувство дисгармонии;

— хорошо проведенный вечер — это минимум 15 подходов по 5 повторов;

— хорошая еда отличается от плохой низким содержанием холестерина, калорий и насыщенных жиров.

Если согласен, тогда Калифорния — это для тебя. Некоторые жители Сан-Франциско тоже любят помечтать о том, как вместо ночного клуба они однажды отправятся в тренажерный зал, а вместо гамбургера поужинают зеленым салатом без заправки. Погруженные в эти прекрасные мечты, они меланхолично жуют килограммы чипсов, сэндвичи толщиной с энциклопедический словарь и свиные сосиски, обернутые ломтиками бекона. Поэтому, отправляясь на поиски обеда, тебе следует проявлять утроенную осторожность. Сан-Франциско полон разнообразных гастрономических соблазнов. Элементы итальянской, французской, китайской и всякой другой экзотической кухни не просто скрепя сердце сосуществуют, но соединяются в причудливые сочетания. Поэтому не стоит удивляться, что в меню французского ресторана указан ягненок по-австралийски, а в китайской харчевне предлагают спагетти болонезе. Влияние большой американской родины сказывается в том, что порции во всех ресторанах не по-детски обильные. Зато довольно часто в меню честно указано, сколько в выбранном тобой блюде содержится калорий. Не хочешь столько калорий — не доедай. К плюсам стоит отнести наличие в каждом кафе и ресторане бесплатных бокалов с холодной водой, пополняемостью которых занимается отдельный официант.

На что там смотреть

Приехал. Пообедал. Надо смотреть достопримечательности. Чтобы никто не упрекнул тебя в том, что ты экономишь на культуре, купи себе CityPass, который дает право пользоваться городским транспортом и служит билетом в популярные туристические точки. К этим точкам относятся:

- Музей современного искусства (проще говоря, картинная галерея);
- Калифорнийская академия наук с океанариумом (зоологический музей)
- Дворец Легиона славы (краеведческий музей)
- Эксплораториум (политехнический музей).

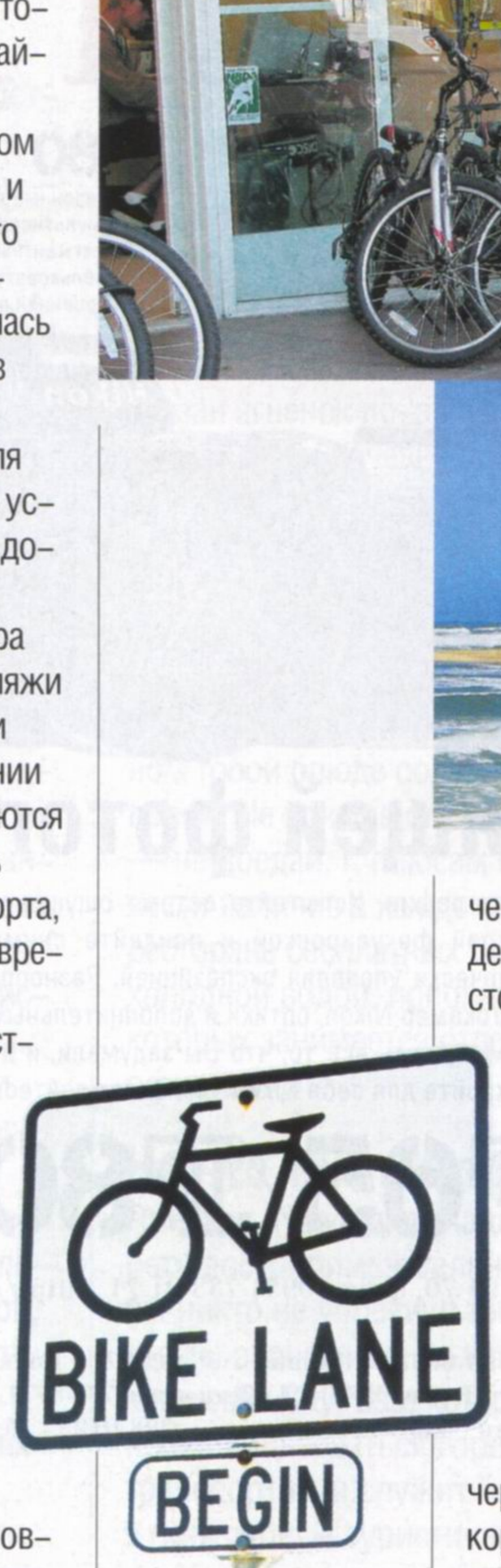
Возможно, музеи не отобьют у тебя охоту к прочим достопримечательностям. Тогда соверши круиз по заливу с посещением расположенной на острове тюрьмы Алькатрац, из которой, как говорят, невозможно совершить побег. Потом тебя провезут под мостом Голден Гейт. Кстати, этот мост — самое известное сооружение Сан-Франциско за пределами США. Изображения моста встречаются на всей сувенирной продукции, которая в изобилии представлена в лавочках на набережной.

Если ты приехал в сопровождении подруги, тебе придется насытить программу романтикой. Например, дегустация калифорнийских вин в долине Наппа может оказаться не на шутку увлекательной. Еще можно повести девушку на берег — слушать прибой. А если барышня осталась дома, купи ей в подарок компакт-диск с записью шума прибоя на разных пляжах Калифорнии. Тебе останется только включить проигрыватель, убавить свет… собственно, эта информация просочилась сюда по ошибке — ей место в рубрике «Секс».

Чем там заняться

Что-то я, кажется, вконец запутался. Поначалу оправдывался командировкой, а потом оказалось, что все время только и делал, что в дамском обществе наслаждался шумом волн и кормил ручных тюленей спагетти болонезе. Пора говорить начистоту. На самом деле в Сан-Франциско ездят для того, чтобы заниматься там виндсерфингом. Если ты хоть раз неуклюже балансировал на доске под пронизывающим вымпельным ветром, отчаянно цепляясь за какой-нибудь кренгельс или заднюю шкаторину, то от Калифорнии тебе не отвертеться. Именно там в 1970-х годах изобрели этот изумительный, захватывающий, ни с чем не сравнимый способ убить время и деньги. Согласно легенде, идея принадлежит двум друзьям-маргиналам, один из которых всю жизнь копил деньги на яхту, а другой на то, чтобы поехать на серфинговые гавайские пляжи (в Калифорнии для классического серфинга слишком слабый прибой). Оба так ничего и не накопили и придумали вместо этого приделать к обычной серфинговой доске парус. Получилась маленькая одноместная яхта без бортов, а забаву ребята назвали виндсерфинг. В Калифорнии для этого действительно идеальные условия. С океана постоянно дует достаточно сильный ветер, волна длинная и пологая, а температура воды не выше 18°C. Поэтому пляжи большую часть года пустынны и находятся в полном распоряжении виндсерфингистов. Они съезжаются сюда тысячами, чтобы припасть к первоисточнику любимого спорта, погонять по волнам и провести время среди родственных душ.

А может, они тебе вовсе не родственные? Зря. Пора начинать. Чтобы влиться в ряды серфингистов, лучше Сан-Франциско места не найти. Прокат доски обойдется тебе в $20-30 в час. В Калифорнии популярны асимметричные доски, рассчитанные на океанскую волну. Еще столько же будут стоить услуги инструктора. По мнению калифорнийских инструкторов, овладеть виндсерфингом не сложнее, чем научиться ездить на велосипеде. Через пару дней ты научишься стоять на доске и измерять скорость в узлах, а потом узнаешь, что термин «генератор пуза» не имеет никакого отношения к блинам и пельменям (на самом деле это такая штуковина, благодаря которой парус лучше держит форму). На четвертый день ты сможешь самостоятельно отплыть от берега и в тот же день приплыть обратно. А лет через десять побьешь мировой рекорд скорости для виндсерфинга — в настоящее время это 100 км/ч.



Чем еще там заняться

Теперь, когда я сказал о самом главном, надо как-то закруглить статью, не подав виду, что мне стало скучно. Ну, хорошо, не нравится виндсерфинг — займись пешими прогулками. В Сан-Франциско для этого идеальный рельеф, холмистый такой, и воздух свежий и морской.

Если тебе больше нравится ездить на велосипеде — ни в чем себе не отказывай, возьми транспортное средство напрокат. К велосипедистам в Сан-Франциско относятся с уважением, и даже на рейсовых троллейбусах есть специальные крепления для перевозки велосипедов. Для любителей гольфа существуют десятки клубов, от демократичных до элитарных. Многие поля для гольфа находятся в живописных местах на самом берегу океана, и номер в близлежащем отеле можно снять за $400 в сутки или чуть больше. А всего за $500 можно купить неплохую доску… ну, хватит об этом.

В конце концов, ты можешь целыми днями сидеть на берегу океана и дышать бризом. В Голден Гейт парке воздух еще и насыщен целебным запахом эвкалиптов. Многие приходят туда специально, чтобы заняться дыхательной гимнастикой. Об одном из упражнений, кстати, мы рассказываем в этом номере в рубрике «Элементарно». В кровь поступает кислород, сердечно-сосудистая система блаженствует… почти как в те мгновения, когда ты мчался с парусом по волнам… все! Больше ни слова. МН

Редакция благодарит авиакомпанию British Airways, предоставившую возможность путешествовать в Сан-Франциско бизнес-классом.

Иллюстрации: Nils Oskamp

Втираем, пудрим, вешаем

Никто не спорит — врать, конечно, нехорошо. Но все же бывают моменты, когда без небольшой хитрости тебе просто не обойтись. Вот один парень прошлялся неизвестно где. И не до трех часов ночи, а целых 20 лет. Как ты думаешь, что бы сказала ему супруга, расскажи он ей честно и откровенно, где был и что делал? А так вышел сухим из воды, да еще и прославился. Звали его Одиссей. Хитроумный. Мы не обещаем, что, прочитав эту статью, ты станешь героем эпоса, но кое-какие азы усвоишь.

АВТОР: **АНТОН МИНСКИЙ**

Между прочим, в Китае хитрость — вполне уважаемое человеческое качество. Даже достоинство. Немецкий востоковед Харро фон Зенген, специалист по китайским обманным техникам, разделил их на пять категорий, каждая из которых может облегчить тебе жизнь во многих непростых ситуациях.

ТЕХНИКА 1 Искусственные цветы на сухих ветках, или Меняй имидж по ситуации

Стоит тебе подъехать к казино не на полном бездорожнике, а на «Порше», как весь персонал разом становится предупредительнее, вежливее и расторопнее. Таковы люди — встречают по упаковке. Вот и пользуйся этим!

Например...

● Вечеринка удалась. Настолько, что никто и не заметил, как часы пробили двенадцать, час, два и т.д. Грустную весть о том, что завтра все же рабочий день, принесла инициативная группа соседей, настойчиво трезвонящих в дверь и угрожающих вызвать милицию. Прежде чем встретиться с этими милыми людьми, разденься (или оденься) до трусов и вооружись ведром и половой тряпкой. Теперь можно открывать. Беспроигрышная версия — завтра супруга приезжает из командировки, поэтому ты решил навести в квартире тотальный порядок. А без музыки скучно. Такая костюмированная история способна растрогать даже персонального пенсионера по линии НКВД.

● В чем идти в супермаркет, абсолютно безразлично. Но если речь идет о месте, где принято торговаться (например, авторынок), не стоит напяливать на себя костюм за $1000 и соответствующий галстук. Потертые джинсы и мятая рубашка — лучший способ добиться приличной скидки.

● Хочешь, чтобы на работе тебя ценили как опытного специалиста? Научись не комментировать происходящее на экране твоего монитора. Предельная собранность и сосредоточенность. Вот залог успешного освоения в рабочее время новой стрелялки или бесплатных порносайтов.

● Мужчины — это сильно подросшие мальчики. Под этим утверждением не задумываясь подпишется практически любая женщина. А знаешь почему? Потому что сами они — всего лишь изрядно оформившиеся девочки, с детства обожавшие играть в дочки-матери. Ясное дело, у тебя тогда не было времени обращать внимание на их глупости, но поверь: распределение ролей с годами не меняется. Одни были исключительно дочками, другие — матерями. Ими и остались. На всю жизнь. Хочешь, чтобы эта девушка стала твоей спутницей на этом этапе жизни? О'К. Если она дочка — делай вид, что знаешь все об этой жизни и готов провести ее по ней. Смеясь. Если попалась «мамаша», понятно, что надо прикинуться умным и талантливым неудачником. Пожалеют. И приголубят.

ТЕХНИКА 2 Шуми бамбуком справа — заходи слева, или Как осуществлять непопулярные планы

И так всегда: только ты разработал замечательную комбинацию, как тут же натыкаешься на бешеное сопротивление окружающих. Мир наполнен эгоистами и циниками, готовыми сорвать любое твое благое начинание. Чтобы не тратить силы на тотальную войну со всем миром, скрывай свои намерения до самого последнего момента. Проще всего это сделать с помощью обманного маневра. Озадачь противника проблемой, не имеющей никакого отношения к твоим планам. А по-

ка он будет ломать голову, как бы учинить диверсию против тебя, спокойно и тихо осуществляй то, что задумал.

Например...

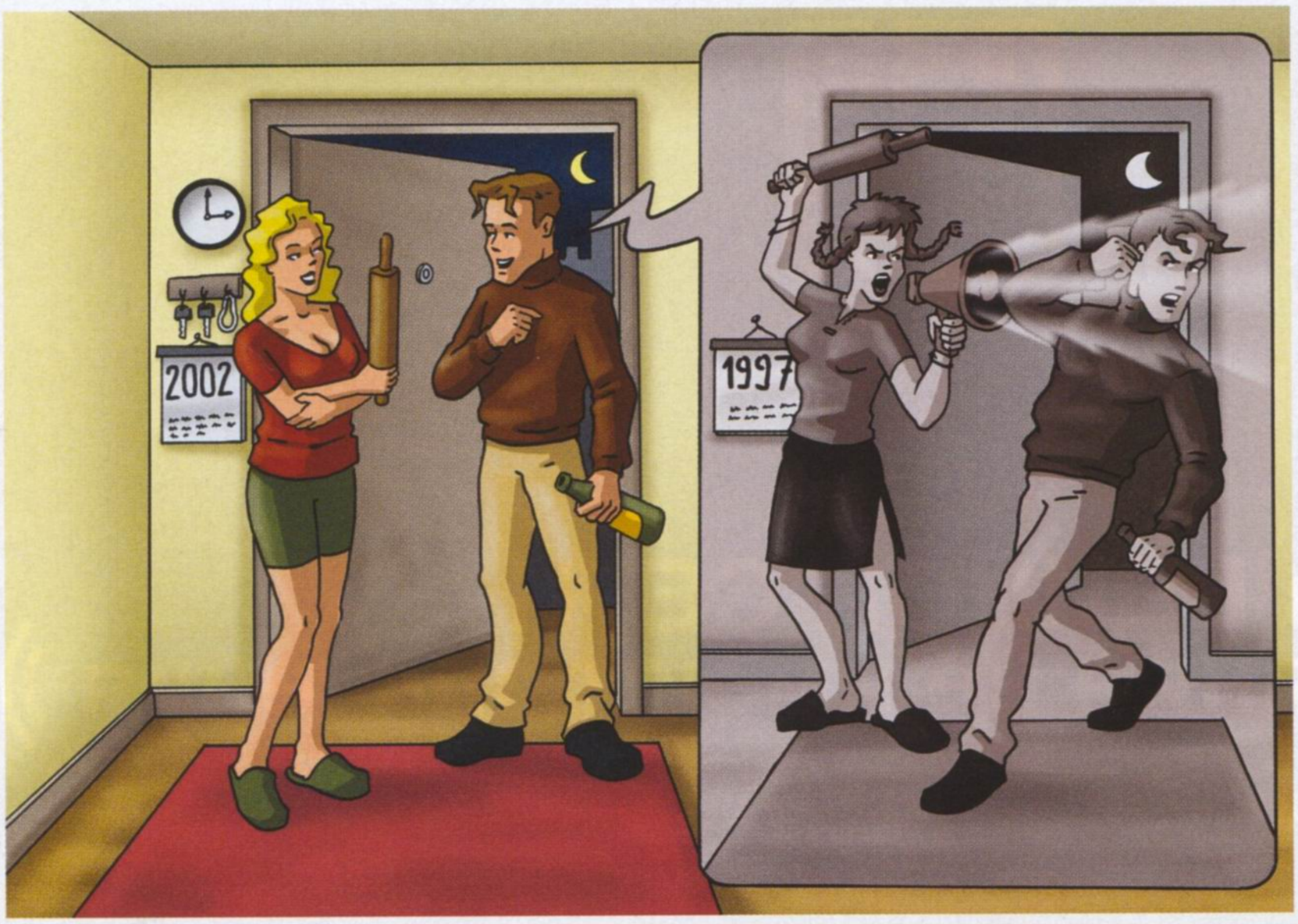
- Если обсуждается твой проект и ты знаешь, какой пункт может вызвать наибольшие нападки оппонентов, устрой долгую и занудную дискуссию вокруг предыдущего и вполне бесспорного вопроса повестки дня. Твоя задача — утомить всех до предела, чтобы у потенциальных противников притупилось внимание и они не заметили следующего пункта. Они устанут настолько, что у них не хватит сил на подробные и предметные разборки.
- Старо как мир, но работает. Если ты уже созрел для того, чтобы ваша дружба переросла в любовь, а она — еще нет, сделай вид, будто ты увлекся другой. А насчет того, стоит ли действительно увлекаться, решишь по ходу дела.
- Если желаешь урвать пару часов покоя и уединения на пикнике, для того чтобы предаться орнитологии, стань инициатором любого увлекательного спортивного соревнования с вылетающими по ходу участниками (от тенниса до городков) и выбывай первым. Остальные проигравшие скорее всего присоединятся к болельщикам и оставят тебя в покое.
- Хочешь обеспечить беспрепятственный уход с друзьями в паб? Заранее сообщи барышне, что у тебя важная деловая встреча с человеком, хобби которого — выращивание мексиканских кактусов, составление сухих букетов, разведение кубинских голубых раков, коллекционирование бриллиантов... Главное, чтобы это было именно то, чем увлечена твоя подруга/жена. Далее все просто. Попроси ее проконсультировать тебя (чтобы была запасная тема для светского разговора). Ты получишь не только благословение, но и исчерпывающую информацию по предмету. Будет что рассказать в свое оправдание, когда явишься домой во втором часу ночи.
- Простейший способ избавиться от садово-огородных работ — заявить, что решил построить альпийскую горку собственными руками, и отправиться на поиски живописных булыжников в окрестностях своей фазенды. Розыск может продолжаться сколько угодно, а с предложениями взяться за лопату или грабли к занятому человеку приставать неудобно.

ТЕХНИКА 3 Побег соловья из золотой клетки, или Главное — вовремя смыться

Есть мероприятия, на которых лучше вообще не показываться, но... Последствия саботажа могут быть ужасны. От серийных семейных разборок до понижения в должности и окладе. Как разрулить? Об этом и речь.

Например...

- Фирменный торт бабы Люси (по ее линии) ты любишь. В отличие от баек деда Иннокентия, чувство юмора которого и раньше казалось тебе излишне фельдфебельским. А теперь ему 78. Плюс (точнее, минус) прогрессирующая болезнь Альцгеймера и желание еще раз подробно ознакомить всех присутствующих с 30-томным собранием семейных фотоальбомов, где ты фигурируешь не более трех раз (не в самом лучшем виде), а он — раз сто сорок. На белом коне и с шашкой в руке. Если твоя спутница жизни не сообразит вовремя отослать тебя куда подальше (за хлебом, например), не стоит ждать высшей точки собственного озверения. Заранее позвони в сервис-службу своего оператора мобильной связи и попроси, чтобы напомнили о важной деловой встрече. И включи громкую связь.
- Лучший повод уклониться от беседы с шефом, который как всегда чем-то недово-



лен, — предъявленное приглашение на бизнес-ланч или ужин (в зависимости от времени назначенного рандеву с боссом) с суперперспективным деловым партнером. Приглашение можно послать самому себе по e-mail с любого неизвестного шефу веб-адреса.

● Уходить по-английски у нас не принято, поэтому стоит радостно распрощаться с тем, кто стоит ближе всего к входной двери. И тот в случае чего подтвердит, что ты на мероприятии присутствовал.

ТЕХНИКА 4 Золотой карп в мутной воде,
или Все, что ни происходит, — тебе на пользу

Главное оказаться в нужное время в нужном месте. Кто бы спорил. Можно, конечно, закупить партию зонтиков и ждать милости от природы в виде долговременного ливня с градом. Но это унизительно. Проще самому посеять панику (или ажиотаж) в стане потенциального противника.

Например...

● Ты еще раз говорил с шефом о повышении зарплаты и снова узнал леденящие душу подробности о плачевном финансовом положении фирмы. Хорошо. Рассылая собственное резюме (на предмет поисков новой работы) по базе адресов, как бы случайно занеси в нее адрес собственной фирмы. Не забудь регулярно, оставлять на столе последние выпуски газеты «Работа для вас», а лучше «Элитный персонал». Веди загадочные переговоры по телефону с друзьями, напирая на выражения «Неплохо, но это всего на две штуки больше, чем здесь, а я бы хотел… Впрочем, это не телефонный разговор». При этом задумчиво записывай название фирмы-конкурента твоей компании. И оставляй листок на столе. Вокруг полно добрых людей, которые доставят эти сведения куда надо.

● Почему бы не арендовать фонтан в районе Пизанской башни, предварительно распустив слух, что счастье может принести лишь монетка достоинством не менее 2 евро, брошенная в него на прощание?

● Можно заранее узнать точки на глобусе, откуда будет видно очередное солнечное затмение, и заключить контракты на поставку отечественных масок для сварочных работ.

● Почему бы не позвонить бывшей однокурснице, с которой у тебя тогда не сложилось? Всегда есть шанс, что она начнет жаловаться на неполадки в личной жизни. То есть появилась возможность подставить ей собственную жилетку. А заодно и подать чашку кофе в постель на следующее утро.

ТЕХНИКА 5 Бей палкой по траве, чтобы спугнуть змей,
или Как заставить других измениться

Правда убедительнее лжи. Потому и реакция на нее куда радикальнее. Стоит тебе выступить с конструктивной критикой в адрес руководства, как в ответ на тебя обрушивается поток брани, если не угрозы уволить. Твоя подруга тоже этого не любит. То разражается слезами, то молчит три дня. И стелет тебе на диване в гостиной. Это потому, что ты неправильно доносишь окружающим информацию. А как надо?

Например...

● Хочешь критиковать стратегию собственной фирмы — пожалуйста. Главное — ничего личного. Мол, в компании, где работает твой знакомый, случилось страшное. А все потому… Далее можешь излагать все свои аргументы. За то, какие ассоциации у начальства при этом возникнут, ты не отвечаешь.

● Твоя подруга жизни обладает одним крохотным недостатком. С утра до вечера она повторяет: «Не стряхивай пепел на пол!», «Ставь тапочки на место», «Ты опять забыл купить обезжиренное молоко?», «Сколько раз я просила пить меньше пива?». Это не безнадежно. Когда в следующий раз ты засидишься с приятелями и она, открыв тебе дверь, уже наберет в легкие воздуха, сообщи небрежно, что видел на улице свою бывшую. Это заставит ее выдохнуть, потому что любопытство окажется сильнее. А ты продолжай: «Немудрено, что я ее бросил. Она придиралась ко мне по мелочам и закатывала истерику, если я на полчаса забегал в бар пропустить кружку пива». Девушка скорее откажется от курса талассотерапии, чем будет походить на эту вульгарную особу, с которой ты по недомыслию встречался целых полтора года. Наверняка и криков поубавится. MH

ФОТО: **АНТОН ЛАНГЕ**
МАКИЯЖ: **ОЛЬГА ПОПОВА, ТАТЬЯНА ВОЛКОВА**
МОДЕЛИ: **ИРИНА ПИЛЬКО, КСЕНИЯ ЛИНЬКОВА, НАТАЛЬЯ СЕЛИВАНОВА, ЛЮДМИЛА ФОТИНА, МАРИЯ КРАВЦОВА**

ВЫРАЖАЕМ БЛАГОДАРНОСТЬ ГАЛЕРЕИ МЕБЕЛИ «НАПОЛЕОН БУОНАПАРТ» — МЕБЛИРОВКА И ДЕКОРИРОВАНИЕ ДОМОВ И КВАРТИР

10 ВОПРОСОВ К ЕЕ ЛИФЧИКУ

и другим тонким материям

АВТОРЫ: **МАКСИМ БАГРОВ, АЛИК САРГАСОВ**

Что делать с женским бельем? Снять. А вот и не угадал. То есть снять мы его, конечно, снимем. Но в конце. А сейчас будем изучать, причем на реальном объекте. Зачем? Для интереса. Для удовольствия. Для коллекции. Ни зачем — само так получается... Все это звучит как-то неубедительно. Ага, вот: «Чтобы узнать друг друга получше». Как тебе такой аргумент?

Существует мнение, что женщины вообще загадочны, как я не знаю что. Этот факт призваны подчеркивать длинные бархатные платья, мех шиншиллы и взгляд из-под ресниц. Со взглядом разобраться по-быстрому мало кому удается, да и не об этом речь. А вот платье и меха… Поверишь ли — их можно снять. Ты уже наверняка не раз пытался это сделать, с переменным успехом. И оказалось, что под платьем на девушке надето еще кое-что. А может, вообще ничего не надето. Как бы там ни было, если ваши отношения достигли этой стадии, ты уже немало знаешь об интересующем тебя существе. Сейчас мы поможем тебе разобраться в добытой информации. Двигайся прямо по пунктам. К чему все это приведет, заранее не известно. «Цецилия Велиаровна! Мы с Сусанной хорошо знаем друг друга и решили скрепить наши…» — так тоже бывает. А если пока до этого не дошло, тогда ты просто узнаешь кое-что занимательное о своей подруге. А также о ее подругах и подругах ее подруг. И главное — о том, что именно эти загадочные существа носят под платьем и мехами.

Итак, тест. Считай баллы и тщательно изучай наши примечания. Учти, некоторые варианты ответов настолько информативны, что продолжать тестирование не имеет смысла, все и так ясно. В этом случае мы так и пишем: тест закончен. Если эти варианты тебе не встретятся, придется идти до конца в погоне за истиной.

1 Взглянув на одетую девушку, ты можешь немедленно составить представление о ее белье...

...только если очень сильно напряжешь воображение 5

...на основании торчащей из-под черного платья перекрученной розовой бретельки от лифчика.....50

...на основании едва заметной неперекрученной бретельки от лифчика, прозрачной или в тон платью.....10

...насколько позволяет декольте с видом на пупок и джинсовая юбка длиной 15 см 0

ПРИМЕЧАНИЕ *Имей в виду, что женское белье может выполнять две разные функции. Есть вещицы, которые женщина носит под платьем и открывает взору единственного мужчины (или нескольких мужчин, но строго по очереди). Другие типы белья предназначены для демонстрации многочисленным группам людей обоего пола*

(через всевозможные прорехи, разрезы и естественные просветы). При анализе результатов теста надо принимать это во внимание. Одно дело — потаенная сущность барышни, другое — как она себя позиционирует перед общественностью.

2 Подключаем осязательные рецепторы. Нечаянно прикоснувшись к груди этого воздушного существа, ты ощущаешь...

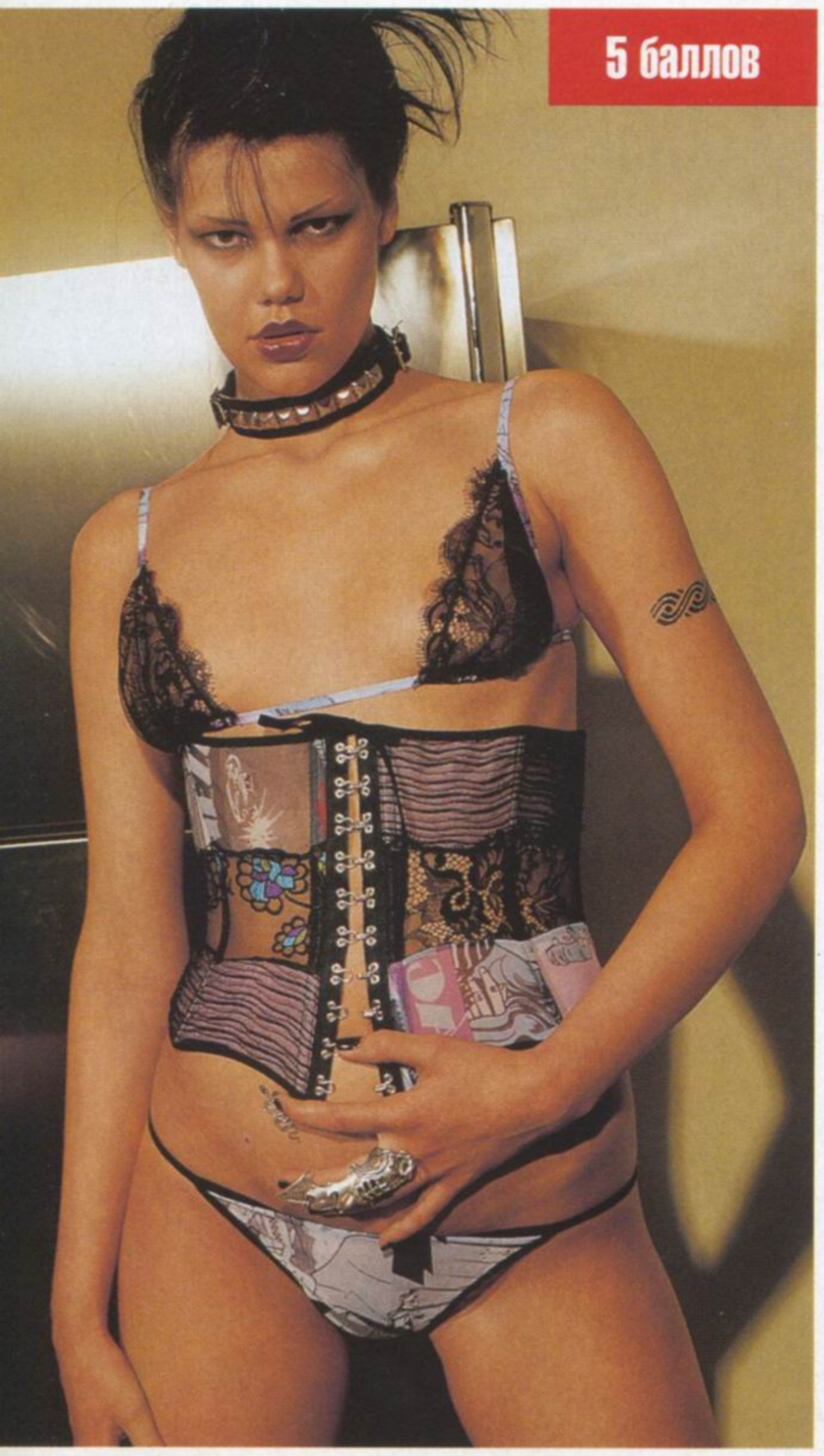
...грудь. Ей-богу, грудь! 0

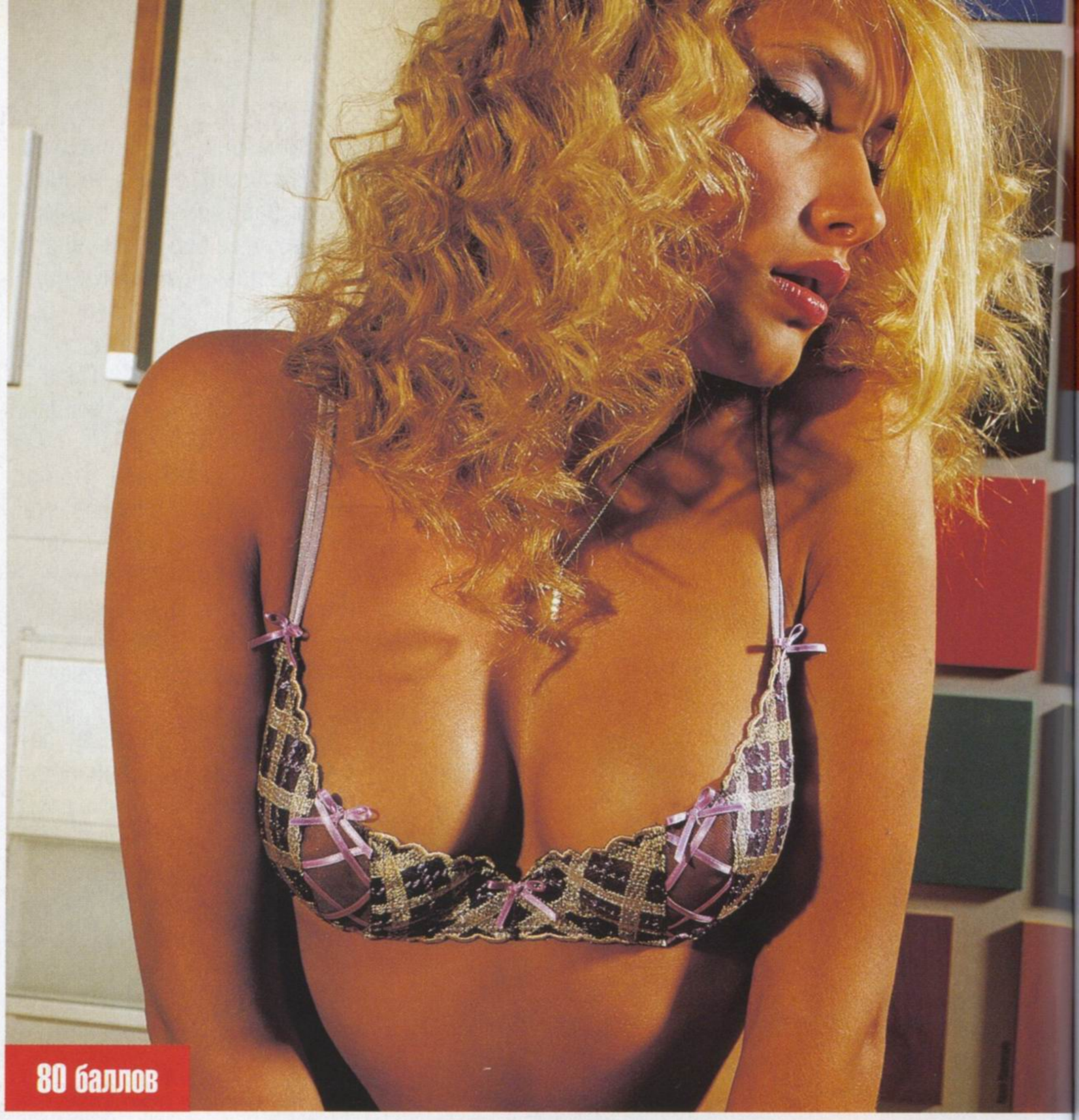
...на ней точно есть лифчик.....20

...на ощупь похоже на воздушный шарик... 5

...нельзя исключить возможность, что это переодетый в женское платье качок 50

ПРИМЕЧАНИЕ *Не всегда стоит верить осязанию, если дело касается женщин. Бюстгальтеры с гелевым наполнителем (очень дорогие) увеличивают размер груди, но при пальпации ты ни за что не отличишь фальшивку от природного продукта. А еще бывают вандербра, продающиеся в комплекте с миниатюрным насосиком, — для подкачки скрытых воздушных полостей. Грудь выглядит естественно, но при физическом контакте правда выходит наружу.*





3 Уединившись наконец со своей дамой, ты смог установить, что на ней...

...нету никакого лифчика, потому что ее грудь идеальной формы 0

...нету никакого лифчика, хотя форма груди оставляет желать лучшего 0

...надет бюстгальтер, на ощупь совершенно не отличающийся от живой плоти 5

...надето, типа, женское белье 15

4 Ты нежно гладишь ладонью ногу девушки в направлении снизу вверх, и твоя рука ощущает...

...стянутый резинкой край байковых панталон.....50

...верхний край чулка и уходящую в загадочную даль чулочную резинку.....0

...да, естественно, это трусы — а ты чего ожидал?.....10

...страшно сказать... твоя рука не встречает вообще никаких преград на своем пути... 5

ПРИМЕЧАНИЕ *Открываем маленькую тайну: чулки с резинками и поясом — это очень неудобно, и никакая девушка не станет носить такую амуницию просто так, без дальней мысли. Дальняя мысль состоит в том, что этот наряд выглядит очень сексуально. Иными словами, когда барышня надевает такое, она всерьез рассчитывает, что снимать это с нее будет кто-то другой.*

5 Если на девушке все-таки есть белье, ничего не прибавляй и переходи к следующему пункту. А вот если его вообще нет... Это довольно странно, потому что...

...свидание было назначено неделю назад. Вряд ли барышня просто не успела одеться 20

тест закончен, см. результат

...пять минут назад вы познакомились в очереди в булочной.....0

тест закончен, см. результат

6 Удалось достичь взаимопонимания. Платье снято. Оказалось, что под ним скрывается...

...нечто кружевное, с розочками.....5

...небольшие трусы на бедрах и лифчик с широкой лентой под грудью 10

ПРИМЕЧАНИЕ *Такое надевают, чтобы было удобно и спортивно. Видимо, барышня не рассчитывала на секс и все получилось спонтанно. Ну что же, тем почетнее твоя победа.*

...довольно сексуальный лифчик с открытым верхом и крохотный треугольник ткани с тесемочками, не прикрывающий даже эпилированную область бикини.....0

ПРИМЕЧАНИЕ *Такие трусы называются «стринг» или «танга».*

...трудно сказать, что это такое. Нечто подобное ты видел в бабушкином шкафу, когда прятался там от участкового педиатра.....50

7 То, что барышня носит под платьем, насколько ты можешь судить...

...соткано из звездной пыли 0

...сделано из кожи 0

...сшито из бархата 5

...синтезировано химически.....10

...перешито из больничной пижамы 100

тест закончен, см. результат

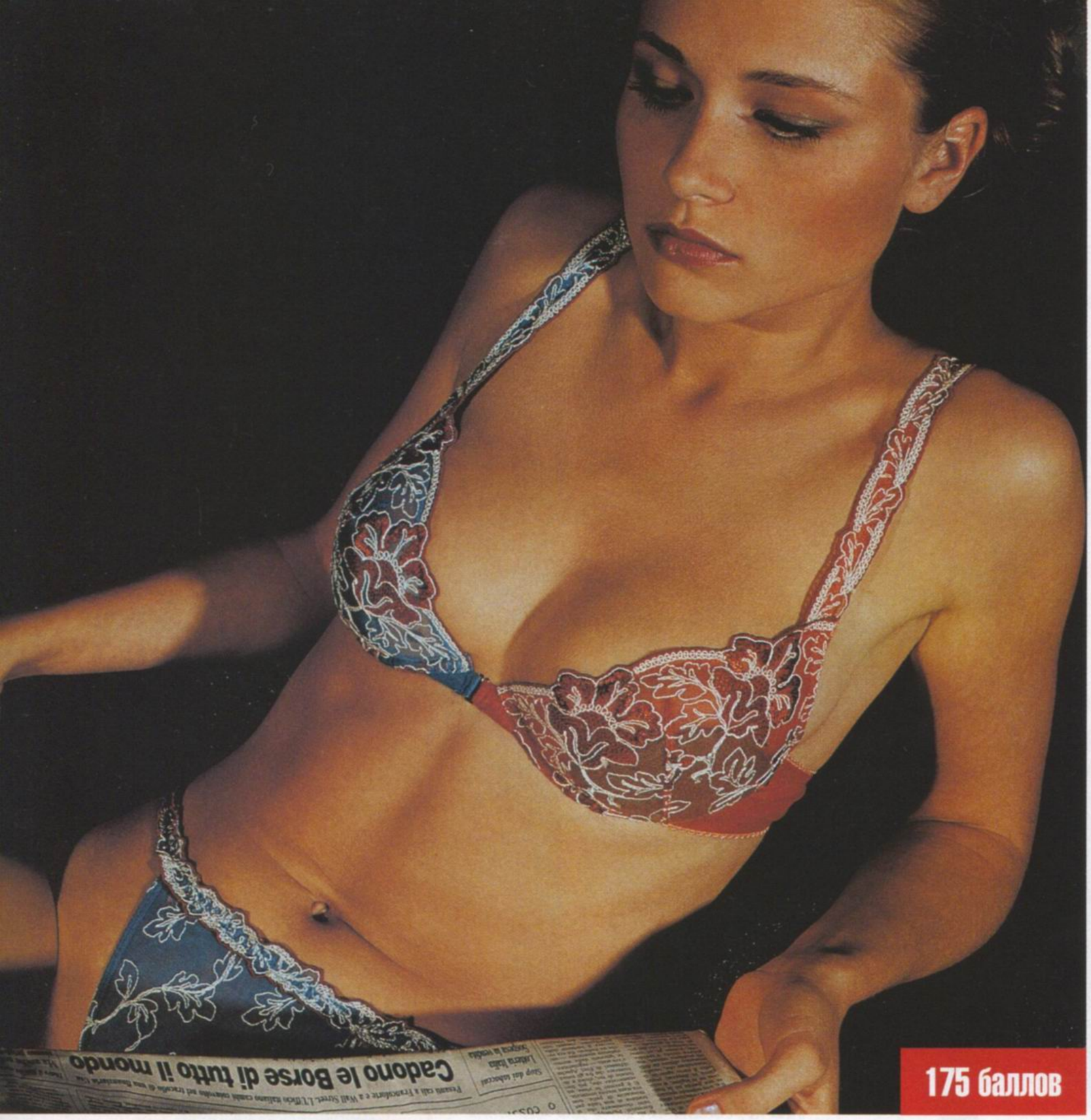
8 Стоит обратить внимание на цветовую гамму этих милых тряпочек...

...розово-голубые и жемчужные оттенки... очень романтично!.....15

...сплошная чернуха.....5

...о-о-о! Королевский пурпур 0

...просто белое белье 10



175 баллов

ПРИМЕЧАНИЕ *Считается, будто красное белье означает, что девушке сегодня хочется секса. Черное белье — в общем, то же самое, но она к тому же готова экспериментировать, так что ты можешь раскрепоститься и воплотить свои фантазии. Розовые и голубые тона требуют от тебя романтического настроя. Темно-синие и фиолетовые оттенки — готовься к тантрическому сексу и бесконечным разговорам обо всем астральном и эзотерическом. Белое белье ничего особенного не значит, однако оно недолговечно и быстро занашивается. Если на барышне оно смотрится ослепительно — значит, она аккуратна и умеет следить за собой.*

9 Настала пора снять с девушки все оставшееся. Начнем с верхней части...

...застежка бюстгальтера находится на спине и никаких проблем не представляет 10

...застежка находится спереди и состоит из двух или трех пуговок 20

ПРИМЕЧАНИЕ *Надеемся, что твоя избранница не является кормящей мамой.*

...застежка находится спереди и выполнена в виде серебряной головы дракона.....5

...застежку найти ты не успеваешь, потому что девушка охотно приходит тебе на помощь.....0

ПРИМЕЧАНИЕ *Знаешь, сколько существует различных застежек для бюстгальтера? Нет, не знаешь. И мы не знаем — досчитали до 47 и сбились. Но уж сама владелица наверняка в курсе, как расстегивается ее амуниция. Если там что-то сложное и при этом она не приходит тебе на помощь, значит, ей просто хочется растянуть удовольствие. Надо пойти навстречу этому пожеланию. А позвать на помощь никогда не поздно.*

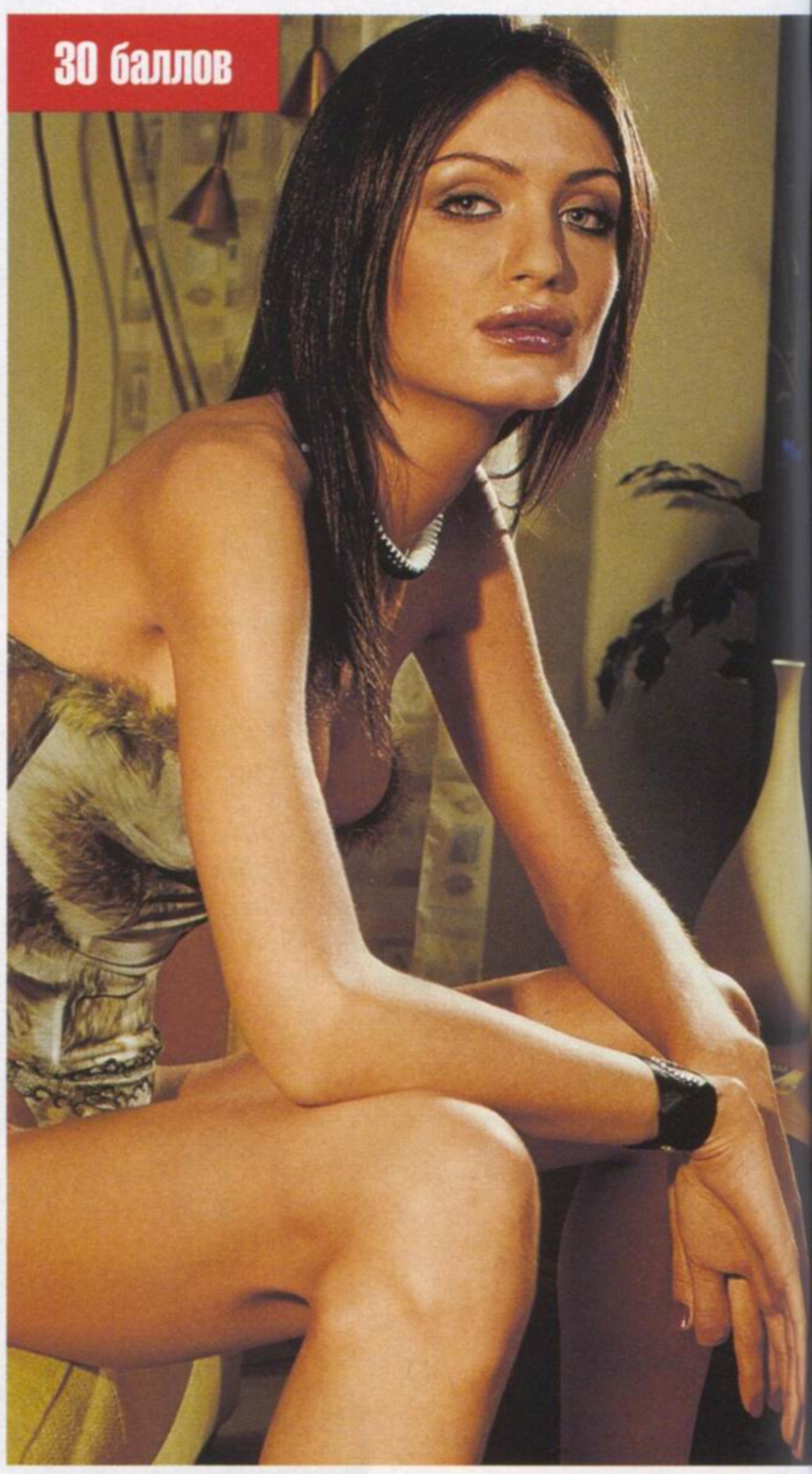
10 И, наконец, удаляем последние клочки ткани, прикрывающие ягодицы...

...но тут рассматривать детали уже некогда.....10

...но оказывается, что это было необязательно: на трусах предусмотрено особое отверстие между ног... наверное, для лучшей вентиляции 0

ПРИМЕЧАНИЕ *Имей в виду, что такие изделия не продаются в обычных бельевых магазинах. Похоже, что девушка посещает секс-шопы.*

30 баллов



Подсчитал баллы? Теперь ты знаешь правду о ней

МЕНЬШЕ 10 Ой-ой-ой. Ты случайно не владеешь профессией укротителя тигров? Если владеешь — ты нашел себе достойную пару. А если нет... Хочется, конечно, тебя предостеречь, но знаешь что — рискни. Это ведь не тигр, в конце концов, а просто девушка. Хотя и чрезвычайно раскованная, авантюристичная и лишенная абсолютно всяких комплексов. Не бойся: рано или поздно обязательно выяснится, что она все-таки побаивается мышей, любит получать в подарок ландыши и плачет от песен Эроса Рамазотти.

ОТ 10 ДО 45 Насколько мы понимаем, тебе попалась типичная роковая женщина. Этот факт не требует от тебя никаких особых действий. Дело в том, что все они иногда не прочь произвести инфернальное впечатление. И чем беззащитнее девушка, тем больше ее манит образ царицы Клеопатры. Тебе придется поучаствовать в этой игре. Долго в нее играть — может наскучить, но есть вероятность, что это на один вечер. Просто

ей хочется внимания и секса. А тебе как раз хочется того же самого. Вот и договорились.

ОТ 50 ДО 90 Очень мило. В меру нежна, в меру романтична, раскованна в разумных пределах, но без эксцессов. По утрам привыкла есть яичницу с колбасой, но на первый раз лучше приготовить ей крепчайший кофе и клубнику со сливками — нельзя разрушать имидж. Сосуществовать с этим созданием легко и приятно. А за острыми ощущениями обращайся в ассоциацию дельтапланеризма — там тебе помогут.

ОТ 95 ДО 145 Долгие века в девушке превыше всего ценилась скромность. Между прочим, в этом есть здравое зерно. В тихом омуте, как известно, водятся всякие мифологические персонажи с рогами. Если тебе удастся выпустить их на волю, они будут в твоем полном распоряжении. А то, что девушка именно сегодня оделась без расчета на секс, значит, что тебе удалось побудить ее к спонтанным решениям. Такое бывает редко. В среднем один раз из тысячи.

150 И БОЛЬШЕ Ну и что? Может быть, она умеет лепить изумительные пельмени. Ты ведь знаешь, что не все твои товарищи по сильному полу одинаково хорошо умеют завязывать галстук и регулировать карбюратор. А девушки не всегда умеют выбирать красивое белье и одеваться со вкусом. Возможно, у нее все впереди. А если нет, все-таки попроси ее сделать тебе пельмени. Окончательное решение примешь после дегустации.

Разоблачительные факты

Некоторые наивные женщины думают, что красивое нижнее белье предназначено для того, чтобы его надевать. Но мы-то с тобой знаем, что все обстоит с точностью до наоборот. И ведь бывают моменты, когда жизненно необходимо оперативно обнаружить нужный крючок или застежку. И суметь с ними справиться. Но даже если особой спешки не наблюдается, стоит заранее изучить устройство всех этих на вид вполне эфемерных, но весьма коварных штучек, до поры до времени прячущихся под ее платьем. В том числе и для того, чтобы не превратить волнующую прелюдию с поэтапным раздеванием в очередное занятие кружка «Неумелые руки».

Бюстгальтер

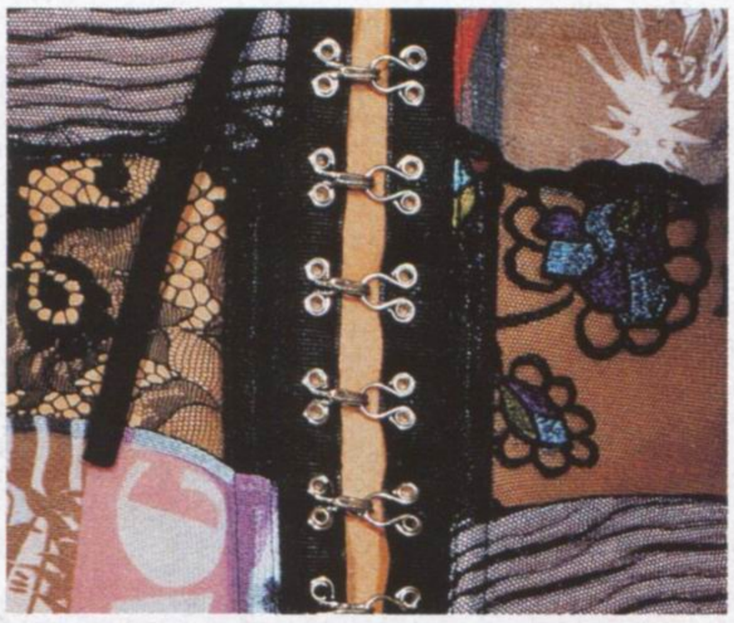
Начнем, естественно, с бюстгальтера. Просто потому, что бороться с ним в реальной жизни приходится чаще всего. Объяснять, как развязывать бантики на простейших пляжных модификациях мы не будем. Если ты еще не освоил искусства обращения со шнурками, положи на место папин журнал. На горшок и спать! Следующая по простоте — застежка из двух входящих друг в друга колечек, встречается не только на пляжных разновидностях, но и на летних нежестких вариантах бюстодержателей. Расстегивание одной рукой особых трудностей не представляет. Достаточно взяться за колечки большим и указательным пальцем и, слегка приподняв, повернуть одно из них по часовой стрелке (можно и против) на 70–90 градусов. Но имей в виду: если не обнаружишь застежки на спине, не исключено, что она есть спереди. А если ты сразу нашел ее на груди, не забудь проверить, нет ли сзади завязок, поскольку эта застежка может быть чисто декоративной. Зря будешь стараться, пытаясь открыть. Ну, а теперь о самом неприятном. То есть о крючках, которыми оборудовано подавляющее большинство бюстгальтеров. В общем-то, ничего страшного. И здесь, при наличии некоторой сноровки можно обойтись одной рукой (лучше правой), причем для более успешного осуществления этого маневра лучше, чтобы ты находился по другую сторону от застежки. То есть, если она сзади, то лицо любимой девушки должно быть перед тобой. Технология проста. Просовываешь средний палец под бретельку, на которой расположены железные петельки, и зажимаешь ее указательным пальцем. Большой и безымянный пальцы захватывают бретельку с крючками. Теперь надо чуть ослабить натяжение (не переусердствуй: если кончики бретелек обмякнут, задача станет невыполнимой) и резко сдвинуть пальцы. Большой и безымянный двигаются от тебя.

Более экзотические застежки встречаются достаточно редко, а их разнообразие столь велико, что придется тебе ориентироваться на месте.

Пока ты там возишься Процесс освобождения ее от лифчика обеспечивает тебе доступ к целой куче эрогенных зон. Понятное дело — губы. С шеей будь поосторожнее, в районе скул осечки быть не должно. А вот под подбородком... Словом, некоторых это возбуждает, а другие начинают хихикать. Потому что щекотно. Примерно та же история с покусываньем мочек. И не забудь, что в верхней части спины есть магический треугольник (его вершина чуть выше застежки бюстгальтера и далее — до ключиц). Лучше всего сочетать сухие поцелуи в губы и часть шеи за ушами с легкими массирующими движениями спины (если, конечно, у тебя обнаружатся свободные от застежек руки).

Бюстье

Это довольно жесткая конструкция для фиксации верхней части торса от груди до талии. Пользуется популярностью у любительниц сильно декольтированных нарядов. Застежка (она же расстежка) — чаще крючки, но иногда и пуговицы, спереди. Одной рукой справиться трудно, тем более что придется действовать левой, но если очень нужно...



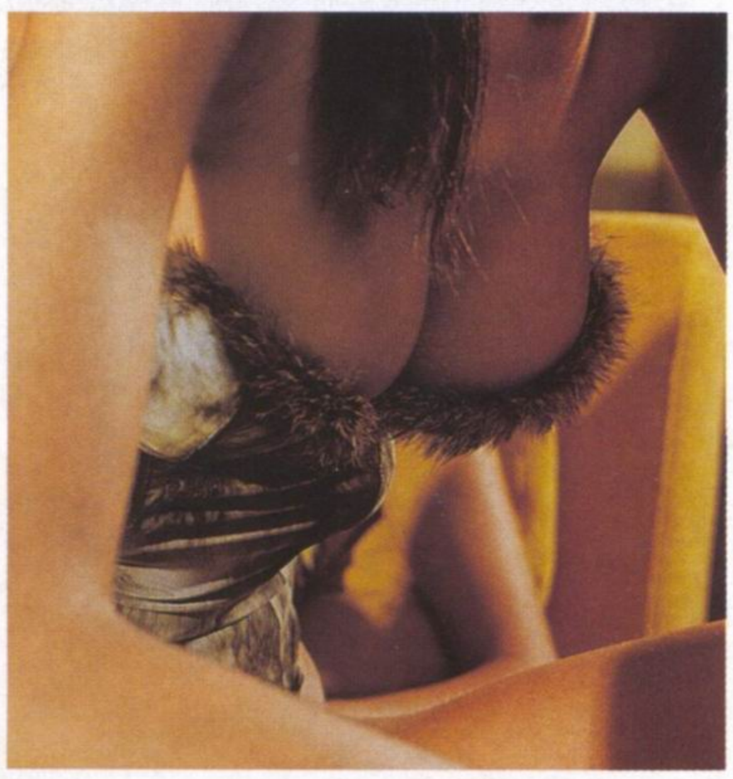
Корсет

Еще более жесткая модификация, утягивающая талию до осиной, нынче встречается редко. Устрашающего вида шнуровка к тебе не имеет ни малейшего отношения. Корсеты застегиваются сзади на крючки. И легко расстегиваются одной рукой.

Топики и тедди

Этакая непляжная разновидность довольно сильно закрытого купальника. Справиться с ним самостоятельно тебе скорее всего не удастся. Как правило, из этих скафандров вылезают, хотя некоторые модели топиков имеют застежку в области промежности, что позволяет превратить процесс разоблачения в очень увлекательное и приятное для нее занятие.

Пока ты там возишься Повышенная одетость особого простора для творчества не дает, но все же. Помимо верхней части, о которой мы уже говорили, не забудь о гиперчувствительности в том месте, где поясница мерно переходит в ягодицы. Ну уж о ягодицах ты и так не забудешь. Особенно хороши мягкие, но уверенные движения руками в области подъягодичных складок. Нижняя часть живота тоже гиперчувствительна. В том числе и в смысле щекотки. Поэтому лучше подождать, пока девушка посильнее возбудится.



Пояс с чулками

Этот предмет может оказаться очень коварным, если ее трусики будут надеты под него. В этом случае тебе придется бороться с четырьмя застежками на резинках. Но здесь все просто. Как правило, достаточно, подложив указательный палец под застежку, нажать на пымпочку, которой зажат чулок, большим пальцем и потянуть наверх. Модификации в виде крокодильчиков (таких, как на подтяжках) встречаются нечасто и, как правило, на поясах в стиле садо-мазо.

Пока ты там возишься Идеальная возможность совместить полезное с приятным для нее. А именно с ласками внутренних поверхностей бедер — мощной эрогенной зоны. Впрочем, и внешняя их часть заслуживает внимания. Даром что ли стиптизерши собирают дань с горячих поклонников в зале исключительно посредством подвязки для чулка? Но начать рекомендуем с пальцев на ее ногах. Сочетай нежные разминающие движения руками с легкими поцелуями (осторожнее с языком — может быть щекотно) и постепенно поднимайся выше и выше.

Универсальная стратегия

Не надо торопиться и суетиться. В порыве страсти срывать хрупкие субстанции, конечно, можно, но смотрится это эффектно только в кино. Во-первых, дорогую вещь легко испортить. В кино ведь это все реквизит, ему по сценарию суждено погибнуть под напором африканского темперамента главного героя. А в жизни дела обстоят гораздо сложнее. Во-вторых, дай женщине привыкнуть к мысли, что вот сейчас у вас будет секс. По мнению экспертов, на предварительные ласки нужно заложить минут 15–20. Беспроигрышный вариант: исследуй кончиком языка «рубежные» зоны — вокруг резинок и бретелек. За счет естественного притока крови они уже находятся в возбужденном состоянии.

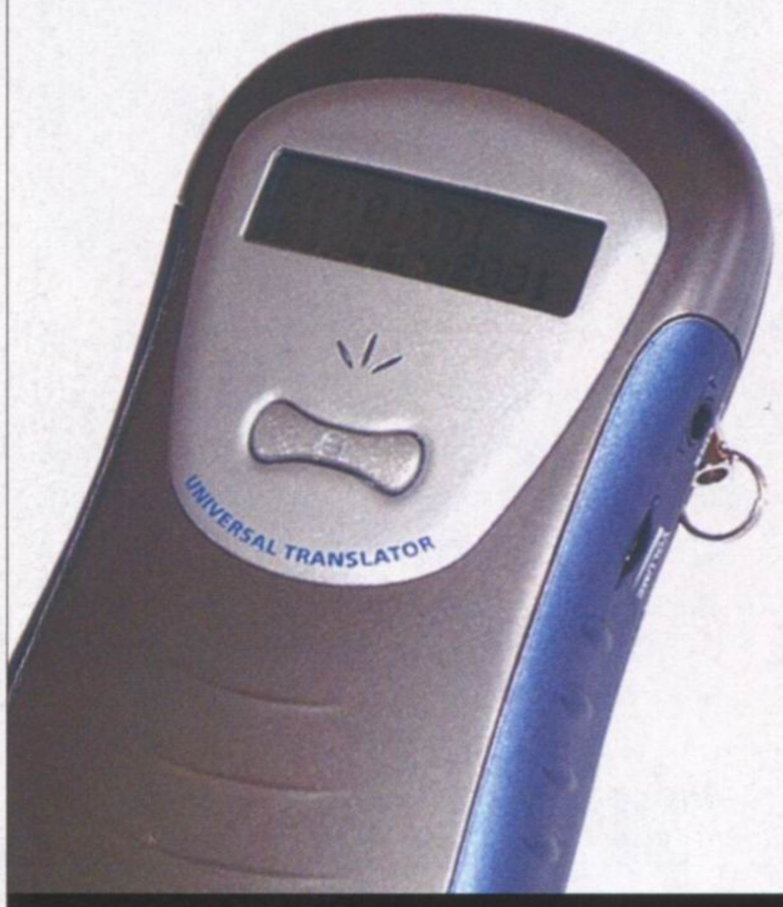
Вот, собственно, и все. Теоретический курс закончен. Можешь переходить к практике. Желаем успеха. MH

Выражаем благодарность компании «Дикая Орхидея» за белье, предоставленное для съемок.

ПРОМТОВАРЫ

Лету конец. Увы, пора расставаться с пляжно-отпускной бесшабашностью и приступать к делу. А чтобы скрасить процесс адаптации, не грех начать с приобретения пары-тройки полезных новинок.

За время отпуска ты неплохо освоил азы языка туарегов, зато изрядно подзабыл английский. Не говоря уже о немецком. Самое время приобрести электронную систему **Partner ECTACO UT203** и потренироваться в восприятии немецкого и английского на слух. **Partner** произнесет нужную фразу столько раз, сколько требуется.



На работу — как на праздник. Ты бодр и свеж. В том числе благодаря увлажняющему лосьону для тела **Sisley.**

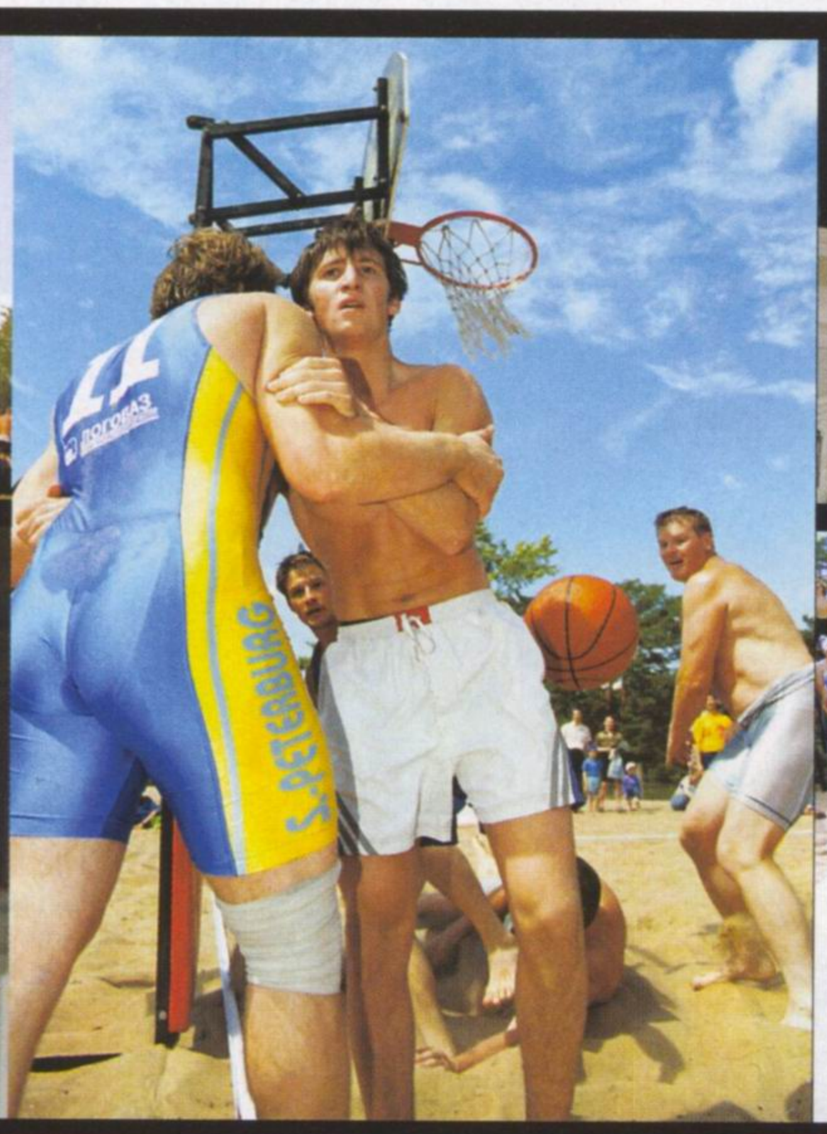
Приятное воспоминание о тропических коктейлях на пляже плюс очевидная польза. Душистые «льдинки» для тела **KENZOKI** при прикосновении к коже превращается в элегантный парфюм. Особенно приятно прикасаться ими к женской коже.

— Когда мы добрались до отметки 5500 метров...
— Ну это ты точно врешь!
— Я-то могу...

Титановый хронограф **T-TOUCH от Tissot.** Нажав на сенсорное сапфировое стекло, ты узнаешь высоту, на которой находишься; где какие стороны света расположены; а также какова температура окружающего мира.

Это в Италии ты ел в ресторанах, а теперь грязные тарелки мыть придется самому. Если не купишь посудомоечную машину класса «люкс» **SGS 09A05 от Bosch.** Управляется нажатием одной клавиши, включающей искусственный интеллект.

Первая поездка в офис после зажигательного отпуска — серьезное испытание. Но это если на старом раздолбанном коне, а не на новеньком **Peugeot 206**. Вместительная кабина, высококачественная отделка и со вкусом подобранные материалы придают **Peugeot 206** тот роскошный вид, который обычно присущ более дорогим машинам.



ВОКЗАЛЫ, ДВОРЦЫ, ПЛЯЖИ...

Захватив вокзал, мы пошли на штурм Юсуповского дворца в Санкт-Петербурге. И сделали в нем презентацию. О том, чтобы рекламодатели, журналисты и единомышленники MH не утратили революционного задора, позаботился самый модный в Европе австрийский шансонье Луи Остин. Но это был лишь отвлекающий маневр. Главной целью десанта MH был пляж в курортном поселке Солнечное. И мы его захватили при поддержке 15 тысяч читателей, почитателей и прочих загорающих. То есть можно было с уверенностью констатировать, что большой музыкально-спортивный праздник «Первые открытые пляжные игры» свершился. Вход, само собой, был свободный. Хорошую погоду заказали заранее. При поддержке администрации Курортного района провели мини-турнир по пляжному волейболу. И среди профессионалов, и среди любителей. Петербургская федерация регбола и регбольный клуб «Атланты Невы» помогли организовать турнир по пляжному регболу — рожденному в России виду спорта, который представляет собой синтез борьбы, регби и баскетбола. Захватывающее зрелище наблюдали все присутствующие в half-pipe, предоставленной сетью магазинов «Спортмастер». Огромная конструкция, собранная на песке, дала возможность роллерам из команды ROCES и велотриальщикам из команды KONA выразить все, что накопилось. Московских ребят сменили питерские фанаты роликов, скейта и велосипеда, которые при поддержке брэнда Mountain Dew (напиток для настоящих экстремалов) не уронили чести северной столицы. Тотальную музыкальную поддержку оказала нам группа «Чугунный скороход». Особое спасибо за содействие в проведении акции: радио Maximum, компании «Пепси» (напиток Mountain Dew), торговой сети «Спортмастер», торговому дому «Ливиз» и International Clinic (за профессиональную медицинскую поддержку). До встречи в следующем году!

Фото: Наталья Кузнецова, Сергей Лысов

Подручные средства

Не успел заглянуть на ежегодный часовой салон в швейцарском Базеле? Не беда. Большинство новинок, демонстрировавшихся там, вскоре переведут стрелки на московское время в Третьяковском проезде. И поверь, там будет на что посмотреть. Та же Breguet, отпраздновав 200-летие изобретения турбийона, выпустила модели линии Classique. Часы, гравированные вручную, с задней крышкой из сапфирового стекла. Сам механизм турбийона выглядывает из-под циферблата в секторе 6 часов. Для российских бизнесменов и прочих поклонников экстравагантного стиля ювелирная фирма Harry Winston усыпала бриллиантами модель с турбийоном Opus Two (и скромный платиновый корпус, и даже сам механизм). Часы практичны — пять суток могут идти без подзавода. Другой несомненный хит — массивный автоматический хронограф Instrumento Doppio с переворачивающимся корпусом от de Grisogono. Его особенность — наличие с одной стороны корпуса циферблата с большим календарем, а с другой — циферблата, показывающего время другой часовой зоны, например города Парижа. Незаменимы для путешественников. Для продвинутых дайверов со вкусом Chopard предложила автоматический хронометр Pro One, оснащенный новейшим часовым механизмом L.U.C. Массивный стальной корпус на мощном резиновом браслете выдержит погружение на глубину 300 метров. Ebel представила автоматический золотой хронограф Chrono с календарем и указателем фаз Луны. Главной «игрушкой» салона стала модель Sky Moon от Patek Philippe, на циферблате которой можно наблюдать картину звездного неба Швейцарии. Как им и положено, звезды меняют положение, а луна движется по своей орбите, от новолуния к полнолунию. Кстати, при желании можно заказать карту неба для Москвы.

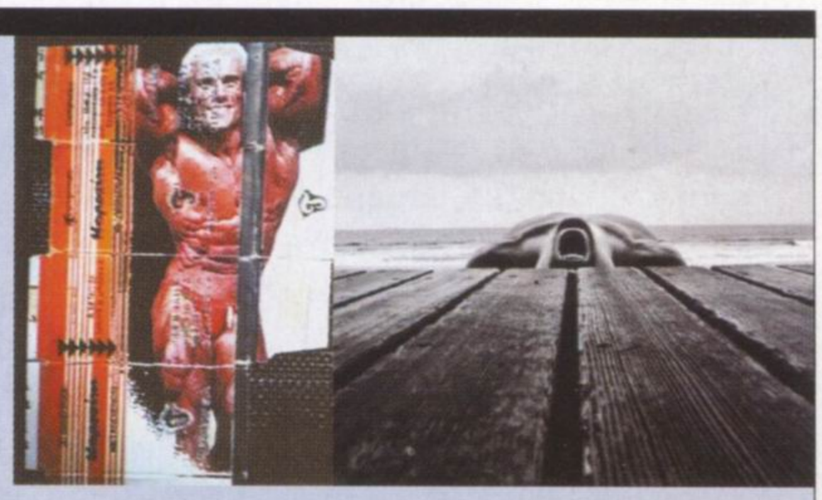
САФИНА ТУТ ТОЛЬКО НЕ ХВАТАЛО

Международный теннисный турнир St.Petersburg Open, который состоится в нашей северной столице уже в восьмой раз (с 21 по 27 октября), сделал еще один шаг на пути укрепления своего имиджа крупного спортивного события года. Владельцы турнира БАЛТОН-ЭКСИМ БАНК и Группа «Конти» объявили об увеличении своего призового фонда с 800 тысяч до 1 млн. долларов. Этот шаг добавит популярности St.Petersburg Open и позволит привлечь к участию в нем суперзвезд мирового тенниса. Один из тех, кто возглавит список соискателей титула 2002, — российский чемпион US Open-2000, двукратный победитель St.Petersburg Open Марат Сафин.

Визитная карточка мастера

Родился 27 января 1980 года в Москве. Рост 193 см, вес 88 кг. В профессиональном теннисе с 1997 г. Из 327 сыгранных матчей (на 1 июля 2022 г.) выиграл 208. Заработал призовыми более $7,5 млн. Выиграл 10 турниров. Титула первой ракетки мира он удостоился в 2000 г. Марат Сафин — один из самых универсальных игроков, кто одинаково успешно выступает на всех четырех видах покрытия — грунте, харде, траве и ковре. Дело за малым: добавить немного целеустремленности и самоотдачи. И тогда рекорды его старшего товарища по сборной России Евгения Кафельникова не устоят. Подробности: www.spbopen.ru

АВТОПОРТРЕТ НА ГРАНИ КЛИНИКИ



Если сам себя не любишь, то кто же тебя полюбит? С этим утверждением мы вполне согласны. Потому и пошли на фотовыставку Марсиала Шеррье — любителя запечатлевать объективом собственное тело. Сразу насторожило то, что этим объектом фотосъемки он в течение жизни совершал всевозможные эксперименты: занимался бодибилдингом, питался белковыми концентратами, накачивал себя анаболическими стероидами. Результат — фотоработы, выставленные в рамках четвертого Международного месяца фотографии «Фотобиеннале-2002», состоявшегося благодаря поддержке компаний Volkswagen, Аэрофлот, Русский Стандарт и Kodak, — заставляет сильно призадуматься. Например, что здоровое тело — это хорошо, а сходство с супергероем детских комиксов — смешно. Стремясь любой ценой стать похожим на этот сомнительный идеал, можно случайно перестать быть самим собой. Тело бодибилдера принадлежит не ему, а производителям гормональных препаратов и белковых добавок. Не случайно эти ампулы, таблетки и шприцы появляются почти на всех фотографиях художника. Говорят, что стимулом экспериментов Шеррье был страх перед потерей мышечной массы. В результате он создал собственное тело. Выглядит оно странно. Люди такими не бывают. Такими бывают предметы искусства, причем очень парадоксального. Похоже, Марсиал Шеррье вовсе не любуется собой. Он хочет нам сказать, что превращать тело человека в объект индустриального производства — это какая-то нелепая чепуха. Если так, то мы с ним совершенно согласны.

ГОЛЬФИСТЫ ПРЕДПОЧИТАЮТ ЛУНКИ, ФИШКИ, ЧАСЫ И ВИНО

Гольф нынче в моде. Петербургские поклонники клюшек и лунок, например, в середине июня традиционно собираются в гольф-клубе «Дюны» на Фестиваль гольфа. Основой петербургского Фестиваля гольфа является турнир St.Petersburg Shotgun, во время которого участники могут выиграть суперпризы за попадание в лунку с первого удара, так называемый hole-in-one. В этом году такими призами стали швейцарские часы от салона «Консул», фишки казино-клуба «Олимпия» стоимостью $1000, набор загородной мебели Kettler от спортивного супермаркета «Спортмастер», горный велосипед BMW и… самый дорогой приз от Генерального спонсора Фестиваля — системы магазинов «Империал» — часы Jaeger LeCoultre. На тренировочном же поле впервые устраивался турнир Range Masters, специально рассчитанный на гостей и вызвавший настоящий ажиотаж: каждый, кто попадал в ограниченную «призовую» зону поля, получал бутылку французского вина. Счастливчиков оказалось достаточно много. Победа им была вдвойне приятна, поскольку вход на Фестиваль, как и в прошлые годы, был бесплатным.

МЯЧИ ПРОЛЕТАЛИ НАД БОРОМ

Уже второй год в течение всего лета на одном из лучших пляжей Москвы — № 3 в Серебряном Бору — проходил Vitalinea Beach Volley Fest, фестиваль пляжного волейбола под эгидой торговой марки «Виталинеа» от компании Danone. Наш журнал, как известно, поддерживает активный отдых. Особенно нам по душе пляжные игры парами — минимум одежды, максимум драйва. Поэтому мы никак не могли обойти вниманием это событие, в котором приняли участие тысячи москвичей. Все игроки оценили качество мячей Molton, предоставленных сетью магазинов «Спортмастер».

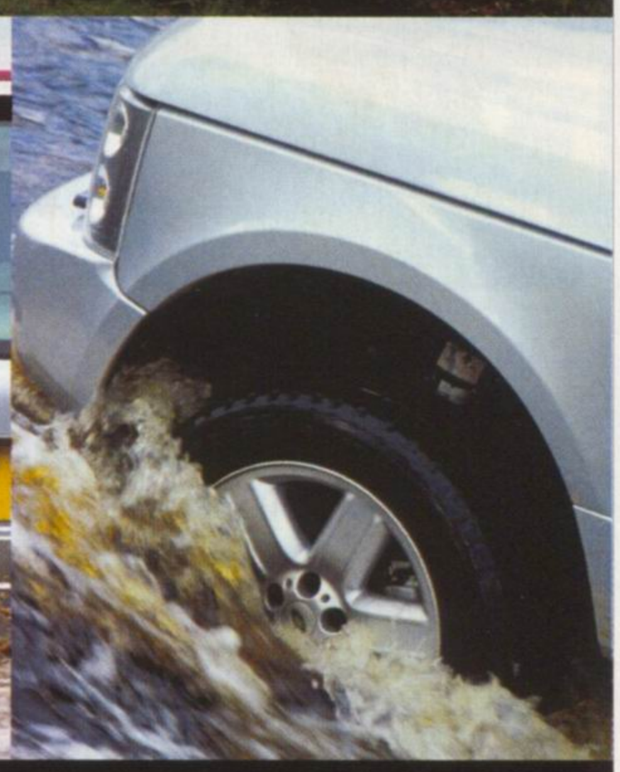
Кроме непосредственно волейбольных соревнований, публику развлекали многочисленные шоу, конкурсы-дегустации напитка Vitalinea и танцевальные марафоны.

ОБРЕВЕТЬСЯ

Тех, кто все еще сомневается в теории Дарвина, стоило бы пригласить летом (увы, уже прошедшим) в Нахабино, где публике представляли Range Rover из нового поколения внедорожников. Просто чтобы почувствовали разницу между первыми полноприводными трудягами-прапорщиками и нынешними генерал-министрами в ранге 4x4. Что сказать о герое показа? Натуральный зверь. Сильный и грациозный. Морозов не боится, грязи не замечает, что такое бездорожье — искренне не понимает. Для любителей подробностей: конструкция презентуемого претерпела революционные (а скорее, эволюционные) изменения. Пятиступенчатая автоматическая коробка Steptronic позволяет переключать режимы в раздаточной коробке на ходу. Пневмоподвеска с электронным управлением обеспечит высокую плавность хода даже при движении по лунной поверхности. А система контроля движения под уклон (HDC) поможет автомобилю безопасно спуститься по крутому склону как передним, так и задним ходом.

Все это испытали на себе журналисты, получившие под руководством опытных инструкторов несколько уроков внедорожной езды. Мощные моторы (281 лошадиная сила!) ревели, грязь летела во все стороны, а счастливые зрители болели за участников тест-драйва. Правда, беспокоиться было не о чем — джип укомплектован таким количеством подушек безопасности (фронтальные, боковые и верхние боковые), что пассажиры не пострадают при любом столкновении.

А уж про отделку и говорить нечего. Просто шикарно… Стоимость джипа от 87 до 100 тысяч у.е. Дороговато? Зато он почти что вечный.



СИНЬОР АПЕЛЬСИН?

Компания Hugo Boss твердо уверена, что самый спортивный цвет нынешнего сезона — оранжевый. Аргументировала это показом моделей новой линии Orange Label, которая скоро появится в отечественных магазинах. И весьма убедительно! Разнообразие оттенков — от кнопок на одежде и кисточек на молниях до упаковок для рубашек — впечатлило бы даже Ван Гога. Палитра палитрой, но и о комфорте не забыли — вместе с компанией Gore-Tex были разработаны несколько типов тканей: от водонепроницаемых для пиджаков и пальто до подкладочных, естественно, оранжевой тональности.

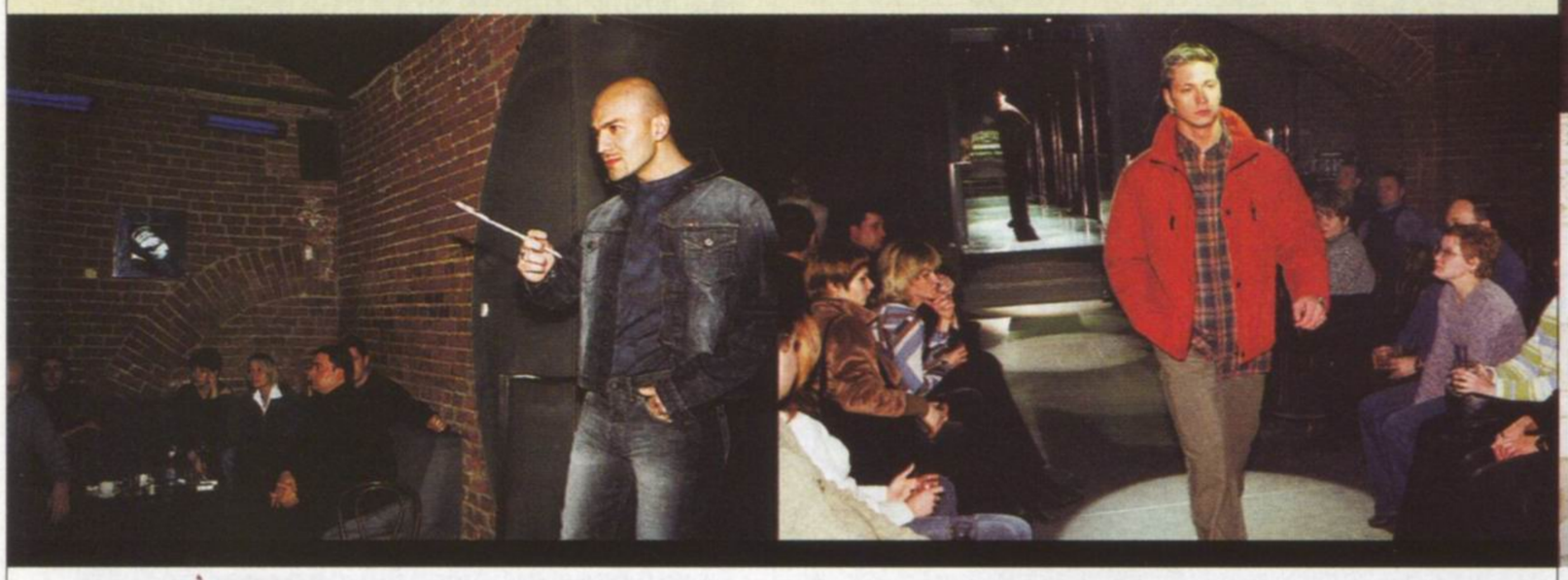
Вторая тема в коллекции Orange Label — «Зимнее влияние» — акцентирует внимание на теплых и комфортных моделях одежды, однако в данном случае цветовая палитра представлена холодными оттенками: белым, голубым, серым. Интересная находка — хлопчатобумажные пиджаки со съемной подкладкой. Вплоть до меховой. И всевозможные зимние аксессуары, начиная с ботинок лунных оттенков и заканчивая перчатками цвета песца.

КРОКУС С ФОКУСАМИ

Шопинг — это идеальное лекарство от стресса. Потратил немного денег и можешь спокойно спать, обнявшись с обновками. Для поклонников такого вида активного отдыха в начале сентября открывается «Крокус Сити Молл» — двухуровневый торговый центр с самым широким ассортиментом «люксовых» товаров: от ювелирных изделий и парфюмерии до одежды и аксессуаров. Новорожденный не мал — общая площадь центра более 61 тысяч квадратных метров. Помимо многочисленных магазинчиков и бутиков, в нем имеется четыре ресторана, восемь кафе, несколько декоративных бассейнов, подиум для fashion-показов и концертная площадка, где можно демонстрировать любые фокусы. Кроме того, в специальном помещении уютно пристроился магазин-музей вина, где в оптимальных условиях будут храниться коллекции лучших замковых вин Франции. Словом, и хлеба, и зрелищ предостаточно.

ДЕБЮТ В ДЖИНСОВЫХ ТОНАХ

Джинсовые джинны из Bigstar открывают охоту за светлыми, талантливыми головами. Если ты талантлив или хотя бы считаешь себя таким — прямая тебе дорога в участники этого состязания. Причем талант твой может проявиться в чем угодно — пишешь ли ты стихи, рисуешь картины, снимаешь домашнее видео, поешь (по мнению подруги, не хуже Иглесиаса) или танцуешь покруче тех парней в клипе Мадонны — смело иди на www.bigstarjeans.com и изучай подробности конкурса. Скажем вкратце: надо отправить свое творение (или видеозапись собственных достижений) в Германию. Потом садись и жди награды: 3000 евро в качестве гран-при, поездка в Англию на двоих, или одна из 99 джинсовых курток.

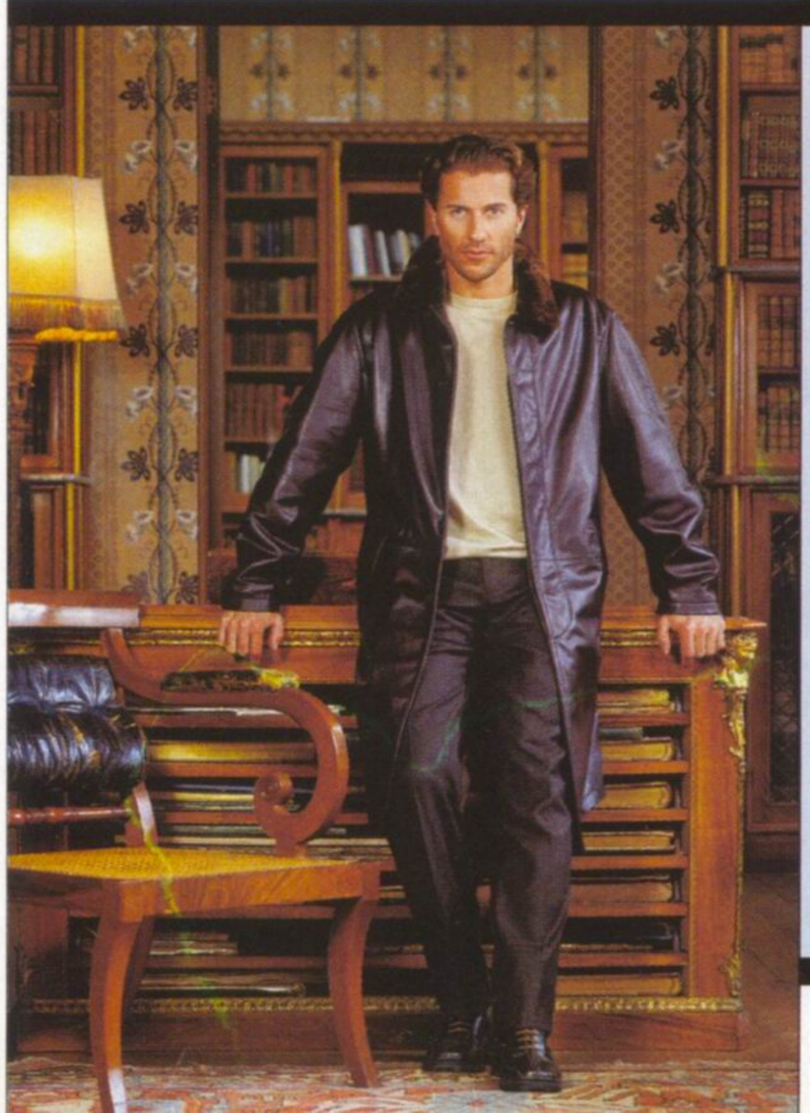


ПРИНЦЫ ДАТСКОЙ АУДИОВИДЕОТЕХНИКИ

При виде логотипа Bang & Olufsen у знатоков аудиовидеотехники замирает сердце. Вот уже несколько десятков лет эта датская фирма задает тон мировым тенденциям дизайна бытовой аппаратуры. Теперь ее новинки можно найти в Москве на Смоленской улице, д. 3. Здесь открылся салон Bang & Olufsen, в котором представлено 95% всей производимой сегодня фирмой техники. Например, в салоне можно купить самую продвинутую плазменную панель BeoVision 5. Всего-то $22000 — и панель твоя. Когда ты оценишь, как эта штуковина изменила вид твоего жилища, тебе наверняка захочется купить и все остальное. И ты будешь заходить сюда еще и еще — хотя бы для того, чтобы просто посмотреть. Благо есть на что.

КТО НА СВЕТЕ ВСЕХ...

Девушки бывают красивые, невероятно красивые и вообще совершенно ослепительные. Последних большинство, поэтому выбор самой ослепительной из всех — очень непростое дело. Таково наше мнение, и высокий уровень тестостерона в крови работников редакции здесь совершенно ни при чем. Жюри конкурса «Мисс Россия 2002», состоявшегося в Москве 16 июня, подтвердило нашу точку зрения: да, работа тяжелая, хотя и чертовски интересная. Жюри возглавляла вице-президент компании Chopard госпожа Каролина Груози-Шойфеле. Среди членов жюри и почетных гостей мы заметили самого Джорджио Армани, кинорежиссера Ивана Дыховичного и актрису Гленн Клоуз. Самыми ослепительными девушками страны в этом году были признаны Светлана Королева из Карелии (Мисс Россия 2002), а также Олеся Бондаренко из Хабаровска (1-я вице-мисс) и Аксинья Замолеева из Омска (2-я вице-мисс). Вручение призов — королевской короны, бриллиантового колье от Chopard и часов с бриллиантами из коллекций La Strada и Happy Sport — происходило в фирменном бутике Chopard в Третьяковском проезде. Русские мисс настолько потрясли воображение маэстро Армани, что он пригласил всех трех девушек участвовать в финале показа своей коллекции, который прошел 18 июня.



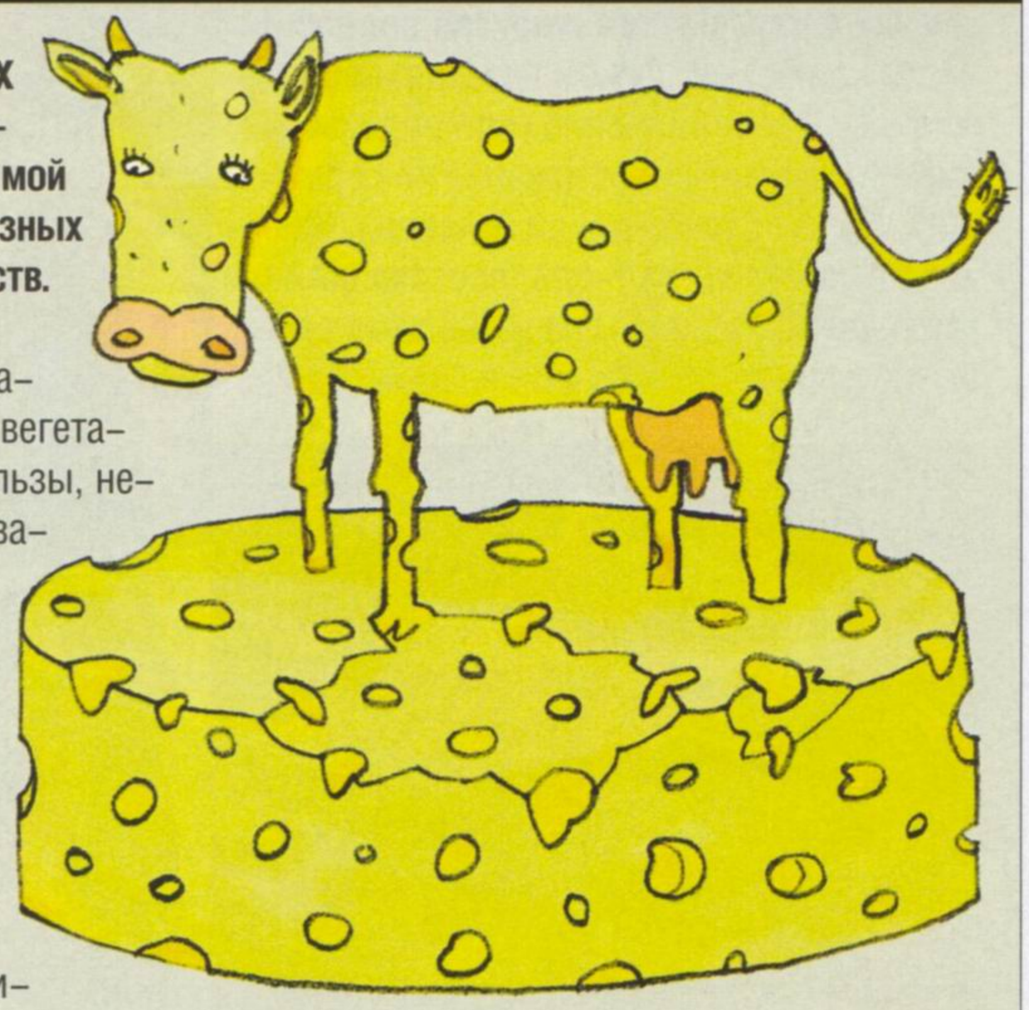
ТЫ ЖЕ К ЗИМЕ НЕ ГОТОВИЛСЯ

В отличие от фирмы TJ Collection — признанного авторитета в области дизайна обуви и аксессуаров, которая продолжает свою деятельность и по созданию модной одежды. Лучшее подтверждение тому — новая осенне-зимняя коллекция. Основная идея — викторианский стиль плюс черный цвет. К новому сезону заготовлены строгие комбинации: трикотаж + мех, вельвет + шерсть, кожа + шерсть. Обувь тоже соответствует — крупные пряжки, «состаренная» кожа, «грубая» ручная отделка простыми нитками. Все вместе получается стильно и функционально. Адрес салона TJ COLLECTION: Москва, ул. Неглинная, 8/10.

МУЖСКАЯ КОНСУЛЬТАЦИЯ

За что мы любим животных

■ Я хотел бы стать вегетарианцем, но боюсь, что в результате мой организм недополучит ряд полезных витаминов и питательных веществ. Так ли это?



Зачем тебе это надо, мы не спрашиваем. Некоторые становятся вегетарианцами ради собственной пользы, некоторые — потому что испытывают нежные чувства к теленку. Любить его есть за что: в мясе теленка содержится много полезных веществ. Но при желании все это можно получить и из других продуктов.

▶ **Белок** Попытка заменить мясо на другие богатые белками продукты чаще всего приводит к тому, что в твоем рационе появляется слишком много жиров. Особенно опасен в этом смысле сыр, содержащий большое количество насыщенных жирных кислот. А вообще-то среднестатистический европейский мужчина поглощает в три раза больше белков, чем это необходимо для организма. Из этого и исходи.

▶ **Железо** В мясе содержится легкоусваиваемое организмом железо, которое ответственно за энергетический уровень организма. Но его недостаток можно компенсировать, употребляя рыбий жир или обогащенные железом мюсли.

▶ **Селен и цинк** Еще два минерала, содержащихся в мясе в достаточно больших количествах и совершенно необходимых для иммунной системы. Но они есть и в устрицах. И в бразильских орехах. Только не увлекайся орехами, поскольку в них очень много жира.

▶ **Кальций** Основная опасность для тех, кто в своих вегетарианских устремлениях идет дальше, отказываясь от молочных продуктов, — нехватка кальция. Чтобы восполнить недостачу, нужно употреблять соки с минеральными добавками, соевое молоко, миндальные орехи и семечки подсолнуха.

▶ **Витамин B12** У многих строгих вегетарианцев возникает дефицит этого витамина. Чтобы такого не произошло, необходимо включать в рацион соленые и квашеные (но не маринованные) овощи. Кроме того, витамин B12 есть в дрожжах и, конечно, в аптеке.

Презренный металл

■ У меня во рту есть серебряная пломба. Говорят, что ею можно отравиться. Что мне делать?

Серебряная (амальгамная) пломба на самом деле состоит из сплава ртути, серебра и других материалов. Из них потенциальную опасность представляет только ртуть. Но по данным Всемирной организации здравоохранения максимальное содержание ртути в крови пациентов с многочисленными амальгамными пломбами не превышает 20 микрограммов на литр, в то время как безопасный максимум — 150 микрограммов. Другое дело, что амальгамные пломбы выглядят довольно несимпатично и мы много раз советовали при первой возможности заменить их на современные композитные. При этом старые пломбы стоматолог удалит бормашиной. Тут тоже не о чем беспокоиться: даже если ты вдохнешь всю образовавшуюся пыль, до вредного уровня ртути в крови все равно будет еще далеко.

Свеж как выжатый лимон

■ Правда ли, что витамины содержатся только в свежевыжатых соках, а в консервированных их нет?

Свежевыжатые соки действительно очень полезны. Дело в том, что многие витамины, в том числе витамин C, очень чувствительны к свету, теплу и воздуху. Если ты вечером приготовишь себе апельсиновый сок, то наутро в нем останется не больше половины витамина C. Поэтому либо выжимай столько сока, сколько выпьешь за вечер, либо покупай пастеризованный натуральный сок в по-

Где что купить

Hugo Boss ул. Арбат, 15/43; ГУМ, Красная пл., 3
Drykorn магазин «Подиум», ул. Тверская, 9/17
Lanvin гостиница «Балчуг Кемпински», ул. Балчуг, 1; магазин ITALMODA, Краснопресненская наб., 1/2; магазин Image, ул. Б.Никитская, 15
Sisley ТК «Охотный Ряд», Манежная пл.,1
Cinque «Калинка-Стокманн», Смоленская пл., 3-5; «Садко-Аркада», м-н «Леонардо», Краснопресненская наб., 24/12
TJ Collection ул. Тверская, 27/1; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1
Brunello Cucinelli магазин «Кашемир и шелк», ТЦ «Наутилус», ул. Никольская, 25; мега-центр«Италия», ул. Ак. Пилюгина, 10
Sherrer 1-й Волконский пер., 11 стр. 2
Nexus, Shimano м-н «Рыболов», ул. Часовая, 16; м-н «Сатро-Фишинг», ул. Пречистенка, 40/2-1
Benetton ТК «Охотный Ряд», Манежная пл.,1; ул. Красный вал, 48/2
Falke «Калинка-Стокманн», Смоленская пл., 3-5; «Садко-Аркада», м-н «Леонардо», Краснопресненская наб., 24/12; ТД «Одежда из Европы», Кутузовский пр-т, 15
Baldessarini Hugo Boss ул. 1-я Тверская-Ямская, 13
MCM м-н «Дельта-Спорт», Кутузовский пр-т, 7/4
Chevignon Галерея «Актер», ул. Тверская, 16/2; «База-14», Столешников пер., 14; «Рамстор», ул. Ярцевская, 19
Brunotti, Luhta магазин «Спортмастер», Ленинский пр-т, 21
Strellson InVogue, Кутузовский пр-т, 29; ТК «Охотный ряд», Versus Shop, Манежная пл., 1; «Е-95 Политика моды», Ленинградское ш., 100
Pieree Clarence центр моды «Люкс», Мичуринский пр., 4/1; СПб, «Большой Гостиный двор», Невский пр., 35
Pakerson м-н «Люкро», ул. Земляной вал, 41/2
«Kycco» ул. Б. Грузинская, 52

Salewa, Hiko, Grivel Mont Blanc, Aqua Lung, Petzl сеть магазинов «Спортмастер», Дмитровское ш., 37; ул. Б. Садовая, 1; пр-т Мира, 71; ВВЦ, пав. «Москва»

«Дикая орхидея» ул. Петровка, 10; ТК «Охотный ряд», Манежная пл., 1

лупрозрачных стеклянных или пластиковых бутылках. На упаковке должно быть написано, что сок отжат из свежих фруктов. Если сок упакован по-другому или приготовлен из концентрата, то производитель наверняка добавил туда синтетический витамин С, чтобы компенсировать его исчезновение. В результате в таких соках витамина может быть даже больше, чем в натуральном, хотя натуральный все равно полезнее. Вместо сока из концентрата вполне можно принимать растворимые таблетки или порошки витамина С, что тоже не так уж плохо. В любом случае, ты должен поглощать от 80 до 100 мг витамина С в день, а если ты куришь, то от 150 до 200 мг (имей в виду, что один апельсин содержит примерно 50 мг витамина С).

Влегкую

■ Каждое утро я бегаю на зарядку. Нужно ли есть что-то перед этим и если да, то что?

Тренируя выносливость, некоторые предпочитают бегать с тяжеленным рюкзаком или специальным поясом. В принципе, набив живот дюжиной чебуреков, можно достичь того же результата. А потом до вечера мучиться от изжоги. Поэтому, как пояснил нам специалист по спортивной медицине доктор К.В. Мережко, перед утренними зарядками и пробежками есть не рекомендуется. Зато следует выпить стакан простой минеральной воды без газа, чтобы предупредить обезвоживание организма, который и так не слишком-то «наполнен» после сна. Вернувшись домой, выпей еще немного воды и тогда уже готовь себе завтрак. Ты компенсируешь потерю жидкости и заправишься калориями, которых тебе должно хватить как минимум до полудня.

Если шарахнет

■ Я очень боюсь летать на самолете, потому что в него может ударить молния. Что делать, если это случится?

Говорят, в таких ситуациях принято вспоминать свою жизнь, если успеешь. Впрочем, есть вероятность, что удара молнии ты просто не заметишь. Ну, может быть, тряхнет немного, а если повезет — увидишь вспышку. По статистике, каждый коммерческий авиалайнер один раз в год получает полноценный удар молнии, а небольшие разряды ударяют в корпус значительно чаще — практически каждый раз, когда самолет пролетает через грозу. С небольшими частными и спортивными аэропланами такое случается реже, чем с «Боингами» — возможно, потому, что они реже рискуют летать сквозь грозовую облачность. Последняя авиакатастрофа, вызванная ударом молнии, произошла в США в 1967 году — тогда грозовой разряд ударил в топливный бак. Сейчас все новые самолеты подвергают лабораторным тестам, во время которых через корпус пропускают электрический ток и смотрят, все ли в порядке. Обычно проблем не возникает: корпуса современных самолетов делают из алюминия, который хорошо проводит электричество. Поэтому молния проходит по внешней части корпуса, не достигая жизненно важных потрохов: топливных баков, бортовых компьютеров и твоего подноса с жареным цыпленком.

Цвета клуба «Динамо»

■ Я познакомился с двадцатилетней девушкой, которая меня очень возбуждает. Но она пока отказывается заниматься со мной сексом. После наших свиданий у меня сильно болит внизу живота, а яички опухают и синеют. Что мне делать?

Ну, пока мы тут для тебя все выясняли, вопрос наверняка решился сам собой. Если она не Бритни Спирс, конечно. А если это она и есть… Может быть, ты дашь ей прочитать вот этот пассаж: «Нереализованное сексуальное возбуждение у мужчины может привести к застою крови в области гениталий (отеку), что сопровождается болезненными ощущениями, а иногда и нарушениями потенции». Это должно ее напугать: ведь зачем-то же она продолжает с тобой встречаться. Может быть, тебе удастся уговорить ее заняться вместе мастурбацией. А если нет — выбери момент, уединись в ванной и там достигни окончательной разрядки. Не спеши: может быть, девушке тоже придет в голову использовать паузу для релаксации. Понимаешь, им ведь это нелегко дается. Думаешь, почему эта твоя Бритни Спирс такая знаменитая?

Иллюстрация: Sam Hearn

РЕКЛАМА

US DENTAL CARE
The American Standard

Пародонтит

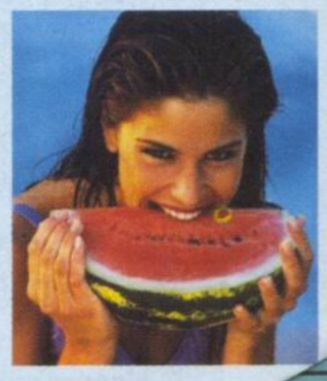
В настоящее время более 90% населения страдают заболеваниями пародонта. Причем большинство людей не подозревают, что у них есть та или иная пародонтологическая проблема. Многочисленные исследования показали, что существует связь между здоровьем человека и патологией пародонта и последнее не всегда является самостоятельным заболеванием, а есть проявление заболеваний щитовидной железы, диабета, некоторых других гормональных нарушений, заболеваний крови, желудочно-кишечного тракта и т.д. При всем этом в развитии воспалительных заболеваний тканей, окружающих зуб, велика роль микроорганизмов, находящихся в зубном налете и зубном камне. При отсутствии своевременного лечения воспаления десны (гингивита), идет разрушение костной ткани: зуб начинает терять опору, образуются пародонтальные карманы. Развивается пародонтит. Эти заболевания сопровождаются рядом симптомов, таких как кровоточивость, боль десны, неприятный запах изо рта, в более тяжелых случаях отмечается расшатывание зубов, появляются неэстетичные щели между зубами, зубы «выдвигаются» вперед. К сожалению, очень часто пациент обращается к врачу именно тогда, когда уже нельзя сохранить зуб. Только опытный врач сможет выявить ту или иную патологию пародонта на ранних стадиях, дать рекомендации по индивидуальной гигиене полости рта (флоссы, межзубные ершики). Даже если Вы очень тщательно чистите зубы, все равно остаются недоступные участки, где накапливаются твердые зубные отложения – камни. Удалить их можно только с помощью специальных инструментов и ультразвукового скейлера. Поэтому проведение профессиональной гигиены («чистки») просто необходимо каждые 6 месяцев, а при развившемся пародонтите – разв 3-4 месяца. Процедура проста и безболезненна. Регулярно обращаясь к стоматологу, можно без труда привести в порядок и сохранить свои зубы и десны здоровыми.

Врач-пародонтолог USDental Care
Залина Золоева

«Программа Новых Пациентов»

СКИДКА - 25%
в USDental Care:

- консультация врача-стоматолога
- панорамный снимок
- гигиеническая чистка



Адрес: 103009, Москва, [illegible]ский",
ул. Б. Дмитровка, 7, [illegible]65-8784;
Телефон: 933-1. **Челябинск:**
www.usden[illegible], Ульяновская, 18.

Лиц. МДКЗ №13936/5395

Мало секса?

Нельзя все время думать, писать, читать и говорить только об одном. На свете есть масса прекрасных и интересных вещей, ничего общего с сексом не имеющих. Параглайдинг, например, или профессия маркетолога. Рыбалка, глобальное потепление, Светлана Конеген, средства от потливости ног... в общем, вокруг столько всего несексуального, что профессор Фрейд со своими сомнительными построениями выглядит просто старым маньяком. Наша жизнь увлекательна и разнообразна, мы с уверенностью смотрим в будущее… но почему-то думать и писать о сексе все-таки приятнее всего. Может, нам его просто не хватает? Мы подвергли персонал редакции тестированию. Оказалось... Нет, давай-ка ты первый. А потом мы скажем, что получилось у нас.

1. Выбери ассоциативный ряд, который уводит твои мысли в самом приятном для тебя направлении:

А Свечи, серебро, меню, шардонне, устрицы, десерт, такси.....☐

Б Сумрак, шторы, балдахин, халат, душ, зубная щетка, кофе .....☐

В Наручники, кожа, кнут, госпожа, униформа, лубрикант..☐

Г Овальный кабинет, киносеанс, лифт, сеновал, животные, растения, механизмы .☐

2. Какой из перечисленных объектов не имеет, по твоему мнению, ничего общего с сексом:

А Шагающий экскаватор.....☐

Б Пизанская башня.....☐

В Букет фиалок .....☐

Г Требуемый объект в списке не указан.....☐

3. По твоему субъективному мнению, 19 сантиметров — это как?

А Неплохо .....☐

Б Для автомобильного DVD-плейера это идеальный размер экрана.....☐

В У одной из моих подруг есть вибратор как раз такого размера.....☐

Г Неужели такая узкая талия?! .....☐

4. Твои ботинки всегда начищены до зеркального блеска...

А ...потому что многим девушкам нравятся мужчины, одетые в классическом стиле.....☐

Б ...потому что каждый вечер их кто-то чистит.....☐

В ...поскольку мне известно, что мужская обувь — излюбленный фетиш многих женщин ..☐

Г ...для того, чтобы я мог увидеть в них отражение красивых женских ног, даже если девушка носит очень длинную юбку .....☐

5. Сегодня на ужин салат из тунца с проростками фасоли, бифштекс с кровью, бананы. Что ты об этом думаешь?

А Идеальное меню перед сексом. Витамин Е, цинк, селен... все как по-писаному.....☐

Б Расстройство желудка гарантировано. На ночь я обычно ем только обезжиренный йогурт .....☐

В Сексуальные игры с бананами описаны в эротической литературе, а с остальным разберусь по ходу дела.....☐

Г Слишком много блюд. Можно не дотерпеть .....☐

6. В сауну, где ты паришься с приятелями, входит Памела Андерсон в вязаной банной шапочке. Ты подумал...

А Я перегрелся .....☐

Б Если каждый будет оставлять дверь неплотно прикрытой, весь пар уйдет.....☐

В Дешевый журналистский штамп. Кроме Памелы Андерсон существуют Вупи Гольдберг, Маргарет Тэтчер, Борис Моисеев .....☐

Г Подумал я уже потом.....☐

7. Львица способна испытывать до 60 оргазмов в сутки, зато у свиньи один оргазм продолжается 20 минут. Что ты об этом думаешь?

А Человек разумный старается сочетать количество с качеством в оптимальной пропорции.....☐

Б Я с детства любил курьезные сведения из ботаники и зоологии .....☐

В Насчет свиньи — интересный факт, но львица — это все-таки слишком рискованно.....☐

Г Если мне удастся перенять этот опыт, у меня еще останется 4 часа в сутки на сон .....☐

Результаты теста

Большинство ответов «А» Видимо, ты наш вдумчивый читатель. Возможно, даже подписчик. Ход твоих мыслей нам нравится. А что касается секса, его слишком много не бывает. Так уж запрограммирован мужской организм. Это даже неплохо: избыток тестостерона вызывает здоровый авантюризм, креативность и волю к победе.

Большинство ответов «Б» Солидному человеку, конечно, не пристало видеть в Пизанской башне фаллический символ с намеком на импотенцию. С возрастом потребность в сексе снижается — это, увы, медицинский факт. Однако махнуть на секс рукой как-то несолидно будет. Пусть твоим девизом станет «редко, зато качественно». Женщины, кстати, очень ценят такую позицию.

Большинство ответов «В» Эксперименты в сексе вполне имеют право на существование. Только знаешь что... если все уже перепробовал, самое время вернуться к традиционным ценностям. Например, встретить девушку, никогда не видевшую вибратор, и подарить ей букет фиалок.

Большинство ответов «Г» Секса тебе явно не хватает. То есть сколько бы ни было, все мало. Только имей в виду, что секс — это не спорт и не инстинкт, а форма отношений между мужчиной и женщиной. На радость тебе и ей, при условии обоюдной ответственности… Зануды мы, да?

Выбор редакции А нам все эти ответы нравятся! Мы их взяли из головы. Откуда, по-твоему, берутся эти тесты? Кое-что, конечно, из книг, если это про булимию или повышенную тревожность. А в вопросах секса мы сами эксперты. Потому что все время только об этом и думаем. Для пользы читателей, разумеется.

Фото: FOTObank/ImageBank